



# स्त्री शास्त्र

लेखक—

१५ जनवरी सन् ३४ के प्रलय-

कारी भूकम्प के शिकार ।

स्वर्गीय मदनलालजी खेमका—

मुगेर निवासी ।

प्रकाशक—

बौध्दरे एन्ड सुन्स  
पुस्तक विक्रेता तथा प्रकाशक  
बनारस सिटी

प्रथम  
संस्करण

सन्  
१९३४

मूल्य  
२)

प्रकाशक  
चौधरी एण्ड सन्स,  
बनारस सिटी

इन पुस्तकों को अवश्य पढ़ें ।

१ राजपूत नन्दिनी III)

२ वीर दुर्गावती III)

३ वीर बाला III)

४ अजेय तारा III)

५ झांसी की रानी २)

पुस्तकों का बृहद् विवरण जानने के लिये  
बड़ा सूचीपत्र मंगाकर देखिये ।

चौधरी एण्ड सन्स, बनारस ।

मुद्रक—

महादेव प्रसाद

अर्जुन प्रेस,

# विषयानुक्रम



## [ प्रथम भाग ]

संख्या	विषय	पृष्ठ	संख्या
१—	ईश-वन्दना	...	२
२—	स्त्री-जाति का पतन	...	३
३—	विद्याध्ययन	...	५
४—	ब्रह्मचर्य	...	८
५—	त्याग. वलिदान और आत्मोत्सर्ग	...	६
६—	विवाह-विधान	...	११
७—	बाल-विवाह	...	१४
८—	नववधू को ११ उपदेश	...	१८
९—	गृहस्थी	...	२०
१०—	गृहिणी कर्तव्य	...	२१
११—	प्रेमोपचार	...	२४
१२—	दाम्पत्य जीवन	...	२६
१३—	पातिव्रत	...	२८
१४—	पत्नीव्रत	...	३२
१५—	अनौचार	...	३५
१६—	पद	...	३७
१७—	पद से हानि	...	४०



संख्या विषय	...	पृष्ठ संख्या
१८--लज्जा	...	...
१९--सतीत्व	...	४१
२०--बुरी दृष्टि	...	४२
२१--पर्दे का इतिहास	...	४२
२२--स्त्रियों की स्वतन्त्रता और समानाधिकार	...	४६
२३--पुरुषों से दो शब्द	...	५४

## [ द्वितीय भाग ]

२४--स्वास्थ्य रक्षा	...	...	६०
२४--स्वास्थ्य सहायक बातें	...	...	६८
२५--स्वास्थ्य विनाशक बातें	...	...	६९
२६--शयन गृह	...	...	७१
२७--एक शय्या	...	...	७२
२८--मितव्ययिता	...	...	७३
२९--चटोम्पन	...	...	७४
३०--ऋण	...	...	७५
३१--दाई नौकरों के प्रति सद्व्यवहार	...	...	७६
३२--फुटकर गणित	...	...	८
३३--दैनिक आय व्यय लिखने की रीति	...	...	८०
३४--पत्र-प्रबोध	...	...	८२
३५--गृहस्थी के ११ प्रबन्ध	...	...	८८
३६--रेल यात्रा की उपयोगी बातें	...	...	८९

## [ तृतीय भाग ]

३७--भोजन संस्कार	...	...	९२
३८--पाक-विधान	...	...	९५

संख्या विषय		पृष्ठ संख्या
३६—षटरस भोजन	...	६३
४०—गेहूँ की रोटी	...	६६
४१—भात	...	६७
४२—मीठे चावल	...	६८
४३—केसरिया भात	...	६८
४४—अरहर के दाल की खिचड़ी	...	६९
४५—मूँग के दाल की खिचड़ी	...	६९
४६—भुनी खिचड़ी	...	१००
४७—दाल के छिन्नके छुड़ाने की विधि	..	१००
४८—अरहर की दाल	...	१००
४९—मूँग की दाल	...	१०१
५०—सब प्रकार की दाल	...	१०१
५१—उरद की दाल	...	१०१
५२—दाल का पानी	...	१०१
५३—दलिया	...	१०२
५४—बड़ी	...	१०२
५५—मुँगोड़ी व चनौरी	...	१०३
५६—टटकी मुँगोड़ी	...	१०३
५७—तिल मुँगोड़ी	...	१०४
५८—कढ़ी	...	१०४
५९—झोर	...	१०४
६०—शाक और भाजी	...	१०५
६१—शाक	...	१०५
६२—आलू	...	१०६
६३—जिमीकन्द	...	१०७

संख्या विषय	पृष्ठ संख्या
१८—लज्जा	...
१९—सतीत्व	... ४१
२०—बुरी दृष्टि	... ४२
२१—पर्दे का इतिहास	... ४२
२२—स्त्रियों की स्वतन्त्रता और समानाधिकार	... ४६
२३—पुरुषों से दो शब्द	... ५४

## [ द्वितीय भाग ]

२४—स्वास्थ्य रक्षा	...
२४—स्वास्थ्य सहायक बातें	... ३८
२५—स्वास्थ्य विनाशक बातें	... ३९
२६—शयन गृह	... ७१
२७—एक शय्या	... ७२
२८—मितव्ययिता	... ७३
२९—चटोखन	... ७४
३०—ऋण	... ७५
३१—दाई नौकरी के प्रति सद्व्यवहार	... ७६
३२—फुटकर गणित	... ८
३३—दैनिक आय व्यय लिखने की रीति	... ८०
३४—पत्र-प्रबोध	... ८२
३५—गृहस्थी के ११ प्रबन्ध	... ८८
३६—रेल यात्रा की उपयोगी बातें	... ८९

## [ तृतीय भाग ]

३७—भोजन संस्कार	... ९२
३८—पाक-विधान	... ९५

## संख्या विषय

## पृष्ठ संख्या

३६—षटरस भोजन	...	...	६३
४०—गेहूँ की रोटी	...	...	६६
४१—भात	...	...	६७
४२—मीठे चावल	...	...	६८
४३—केसरिया भात	...	...	६८
४४—अरहर के दाल की खिचड़ी	...	...	६९
४५—मूँग के दाल की खिचड़ी	...	...	६९
४६—भुनी खिचड़ी	...	...	१००
४७—दाल के छिन्नके छुड़ाने की विधि	...	...	१००
४८—अरहर की दाल	...	...	१००
४९—मूँग की दाल	...	...	१०१
५०—सब प्रकार की दाल	...	...	१०१
५१—उरद की दाल	...	...	१०१
५२—दाल का पानी	...	...	१०१
५३—दलिया	...	...	१०२
५४—बड़ी	...	...	१०२
५५—मुँगोड़ी व चनौरी	...	...	१०३
५६—टटकी मुँगोड़ी	...	...	१०३
५७—तिल मुँगोड़ी	...	...	१०४
५८—कढ़ी	...	...	१०४
५९—भोर	...	...	१०४
६०—शाक और भाजी	...	...	१०५
६१—शाक	...	...	१०५
६२—आलू	...	...	१०६
६३—जिमीकन्द	...	...	१०७

संख्या विषय	पृष्ठ संख्या
६४—करेला	१०८
६५—भिण्डी	११०
६६—वैगन	११०
६७—परवर	१११
६८—चटनी	१११
६९—राइता	११३
७०—आचार	११४
७१—पापड़	११६
७२—सिरका बनाने की विधि	१२०
७३—गँवार की फली	१२०
७५—मुरब्बों का वर्णन	१२१
७६—चासनी बनाने की विधि	१२२
७७—खीर	१२३
७८—सेवई	१२३
७९—नारियल की खीर	१२३
८०—फलाहार व शाकाहार	१२४
८१—सत्तू बनाने की विधि	१२६
८२—गर्म मसाला बनाने की विधि	१२६
८३—साधारण मसाला बनाने की विधि	१२७
८४—कुंडलिनी ( जलेबी ) बनाने की विधि	१२७
८५—लड्डू बनाने की विधि	१२७
८६—हलुवा वा मोहनभोग	१२६
८७—वादाम की बर्फी	१३०
८८—कचौरी	१३०
८९—पकौड़ी	१३२

संख्या विषय	पृष्ठ संख्या
६०—बड़े	१३२
६१—अन्य पाक	१३२

## [ चतुर्थ भाग ]

६२—गृह शिल्प	१३५
६३—कताई और चर्खा	१३८
६४—सिलाई की जरूरी चीजें	१४६
६५—सीने का अभ्यास	१४८
६६—ट्रायल वा कच्चा पहनाना	१४८
६७—नाप शिक्षा	१४९
६८—स्त्रियों की मुख्य पोशाकें	१५०
६९—ब्लाउज	१५०
१००—जाकेट	१५४
१०१—सेमीज	१५५
१०२—फ्राक	१५५
१०३—लहंगा	१५६
१०४—चोली	१५७
१०५—सुजनी	१५७
१०६—कई भाँति की सिलाई	१५७
१०७—पिरोना	१५८
१०८—सादा पहनावा	१५८
१०९—कपड़े की रँगाई	१५९
११०—कपड़ों के धब्बे छुड़ाना	१६७
१११—काली रोशनाई	१६८
११२—ब्ल्यूब्लैक रोशनाई	१६८

संख्या विषय	पृष्ठ संख्या
११३—लाल रोशनाई	१६८
११४—ताँम्बे व पीतल के वासन साफ करने की विधि	१६८
११५—ताम्बे के वर्तनपर कलई करना	१६८
११६—नाथ व बाली के मोती उँजालना	१६९
११७—पूटीन बनाना	१६९
११८—अद्भुत पदार्थ	१७०
११९—सुगन्धित तैल	१७०
१२०—संगीत विद्या	१७०
१२१—हारमोनियम बोध	१७२
१२२—फुटकर औषधियाँ	१८५

### [ पंचमस्कंध ]

१२३—भविष्य निर्माण	१८२
१२४—रजोदर्शन	१८५
१२५—रज समाप्ति	१८७
१२६—रजवती के लक्षण	१८८
१२७—रज के दिनों में सावधानी	१८८
१२८—रजस्वला स्त्री का कर्तव्य	१८९
१२९—पुरुष वीर्य उत्पत्ति और वीर्यपर वैज्ञानिक दृष्टि	२००
१३०—स्त्री वीर्य अथवा स्त्री डिम्ब	२०४
१३१—गर्भाशय	२०६
१३२—अण्डकोष	२०६
१३३—गर्भाधान की तैयारी	२०७
१३४—गर्भ संचार अथवा गर्भाधान	२११
१३५—जोड़ी सन्तान होने का कारण	२१४

## संख्या विषय

## पृष्ठ संख्या

१३६—दो शरीर की एक सन्तान होने का कारण	२१४
१३७—मासिक आव का कारण	२१५
१३८—इच्छानुसार कन्या या पुत्र उत्पन्न करना	२१५
१३९—गर्भ रहने की शर्तिया पहिचान	२२६
१४०—गर्भवती के लक्षण	२२६
१४१—गर्भवती के कर्तव्य	२२६
१४२—गर्भपात के लक्षण और उचित उपाय	२२६
१४३—गर्भवती के जो मिचलाने की औषधि	२३०
१४४—गर्भवती के छाती के दर्द की औषधि	२३०
१४५—गर्भवती के शूल की औषधि	२३०
१४६—गर्भ में बालक का किस अवस्था में रहना	२३०
१४७—गर्भ में पुत्र और कन्या होने की पहिचान	२३१
१४८—सातवें और आठवें मासमें बालक का उत्पन्न होना	२३२
१४९—गर्भ न रहने का कारण और उचित उपाय	२३३
१५०—गर्भधारण करानेवाली औषधियाँ	२३५
१५१—इच्छानुसार गुणयुक्त संतान उत्पन्न करना	२३६
१५२—सूतिका गृह	२४०
१५३—सौरिगृह के लिये आवश्यक चीजें	२४१
१५४—धाय	२४१
१५५—प्रसव की तैयारियाँ	२४२
१५६—प्रसव या नया जन्म	२४३
१५७—प्रसव का प्रथम चिन्ह	२४३
१५८—प्रसव का द्वितीय चिन्ह	२४४
१५९—प्रसव सम्बन्धी आवश्यक जानकारी	२४६
१६०—प्रसव गिराने की रीति	२४६



संख्या विषय	पृष्ठ संख्या
१६१—बालक का पेट में मर जाना	... २५०
१६२—धाय सम्बन्धी जानकारी	... २५०
१६३—बालक का हाथ पाँव व शिर के बल निकलना	२५१
१६४—प्रसव के समय जञ्चा की सहायता	२५२
१६५—पैदा होतेही बालक का न रोना और उचित उपाय	२५६
१६६—नार काटना और बालक को घी, शहद चटाना	२५७
१६७—नार काटने के बाद बालक को स्नान कराना	२५८
१६८—बालक के अङ्ग प्रत्यङ्ग की जांच	... २५९
१६९—औंनार का गिरना	... २५९
१७०—प्रसव के बाद सुख की नींद	... २६०
१७१—क्लोरोफार्म का प्रयोग	... २६१
१७२—प्रसव के बाद बारूद आदि की आवाज	... २६१
१७३—प्रसव के बाद बालक को घुट्टी देना	... २६२
१७४—सौरिगृह में घूनी देना	... २६२
१७५—प्रसव के बाद प्रसूता को भोजन	... २६२
१७६—प्रसव के बाद स्नान	... २६३
१७७—चख्ये का पानी अथवा बत्तीसा	... २६३
१७८—दशमूल का काढ़ा	... २६३
१७९—प्रसव के बाद तैल मर्दन	... २६४
१८०—प्रसव के बाद हवाखोरी	... २६४
१८१—प्रसव के बाद बालक को दूध पिलाना और न पीने पर उचित उपाय	२६४
१८२—दूध से भरे और कड़े स्तनों की औषधि	२६६
१८३—बालक को स्नान कराना	२६६
१८४—माताके दूषित दूधसेहानि और दूधके दोषदूर करनेके उपाय	२६६

१८५—धाय की नियुक्ति	२६८
१८६—दूध पिलाने वाली का आहार और दूध बढ़ाने का उचित उपाय	२६९
१८७—दूध पिलानेका नियत समय और दूध छुड़ानेकी तरकीबें	२७१
१८८—बालको को बैठाने, उठाने और सुलाने सम्बन्धी बातें अथवा अङ्ग-परिचालन	२७२
१८९—यन्त्र, मन्त्र और भाड़ फूँक आदि पर अन्ध विश्वास	२७७
१९०—बालको को गहने पहनाने से हानि	२७९
१९१—दाँत निकलने का सुगम उपाय	२८०
१९२—दन्तोत्पन्न के लक्षण	२८०
१९३—दाँत निकलने के समय सावधानी	२८१
१९४—मुख आव और उसका उचित उपाय	२८२
१९५—निष्क्रमण संस्कार	२८२
१९६—शीतला अथवा माता	२८३
१९७—शीतला के रोगी का उपाय	२८६
१९८—मुख से न बोजने वाले बच्चो के रोग की पहिचान और उचित उपाय	२८८
१९९—बाल-चिकित्सा	२९२
२००—ज्वर-चिकित्सा	३००
२०१—स्त्री-चिकित्सा	३०४

## [ षष्ठम भाग ]

२०२—बच्चो के सुधार पर वैज्ञानिक दृष्टि	३११
२०३—विधवाओं का धर्म और कर्तव्य	३१६

संख्या विषय	पृष्ठ संख्या
२०४—स्त्रियों के लिये उपवास और व्रत	३२२
२०५--स्त्रियों का धर्म क्या है	३२४
२०६--सती महात्म्य	३२४
२०७--पातिव्रत का प्रभाव	३२८
२०८--गान्धारी	३२९
२०९--सावित्री	३३३
२१०--अरुन्धती	३४०
२११--दुर्गावती	३४४
२१२--विलासकुमारी	३४८
२१३--कर्मदेवी	३५२



स्वर्गीय श्री मदन लालजी खेमका ।





# प्रथम भाग

## ईश-वन्दना



ॐ असतो मा सद् गमय ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ॥

मृत्योर्मा ऽमृतगमय ।

( शतपथ ब्राह्मण )

हे प्रभो ! तुम हमें अधर्म-मार्ग से पृथक् कर सन्मार्ग में चलाओ । तुम हमें अन्धकार में न ले जाकर प्रकाश में ले चलो और मृत्यु से दूर कर मोक्ष-सुख को प्रदान करो ।

हमारा भारतवर्ष क्यों उच्च दशा को प्राप्त था ?

**स्त्रिजातिका पतन** हमारी हिन्दू-जाति किस के बल पर उन्नत हुई थी ? यहाँ की सुशिक्षिता, पतिव्रता एवं आदर्श गुणवन्ती स्त्रियों के कारण । पुरुष

कमी भी उत्तम कार्य नहीं कर सकते, जब तक कि उनके घर में सच्ची, साध्वी पत्नी न हो । इस सम्बन्ध में नीति शास्त्र का एक श्लोक उद्धृत कर देना बहुत उचित जान पड़ता है:—

यस्यास्ति भार्या पठित सुशिक्षिता,

गृहक्रिया—कर्म—सुसाधने क्षमा ।

स्वजीविकां धर्म-धनार्जनं पुनः,

करोति निश्चिन्तमथोहि मानव ॥

जिसकी स्त्री पढ़ी लिखी, सुशिक्षिता, गृह-कार्य तथा अन्य व्यवहारों में सुयोग्या होती है, वह पुरुष चिन्ता रहित प्रसन्नमन होकर अपने धर्म तथा धन का उपार्जन कर सकता है ।

काल के प्रभाव से अब स्त्रियों की प्राचीन-मर्यादा का लोप हो रहा है । हिन्दू-जाति में अब स्त्रियों की उतनी कदर नहीं होती । उनकी शिक्षा-दीक्षा का प्रबन्ध बिगड़ गया है । इस प्रकार अयोग्य स्त्रियों को गृहस्थी के गुरुतर भार सौंपे जाने लगे और



देश रसातल को पहुँच गया। स्त्रियों के इसी सम्बन्ध का एक हिन्दी-कवि ने अपने पद्य में कैसा अच्छा चित्र खींचा है:—

मोचो ! नगे से नारियाँ किस बात में हैं कम हुईं ।

मध्यस्थ मे शास्त्रार्थ में वे भारती के सम हुईं ॥

होती अनेको रही गार्गी और मैत्रैयी जहाँ ।

है अब अविद्या मूर्ति सी कुल-नारियाँ होती वहाँ ॥

( भारत—भारती )

जिस स्त्री-जाति ने शङ्कराचार्य और रामानुजाचार्य जैसे वेदान्ती, राणा प्रताप और शिवाजी जैसे शूरवीर, वाल्मीकि तुलसीदास जैसे कवि, दयानन्द जैसे समाज सुधारक और तिलक तथा गांधी जैसे देश सेवक उत्पन्न किये,— उसकी दुर्दशा किसे न असह्य जान पड़ेगी ?

एक समय वह भी था जब समाज में स्त्रियों का स्थान बहुत ऊँचा था। उस समय उन्नति के—लिये उन्हें ज्ञान और धर्म में विकाश करने का पूरा समय मिलता था। वैदिक संस्कार और उच्च शिक्षा पद प्राप्त करने का भी उन्हें सम्पूर्ण अधिकार था, कुमार्गिकाओं के तो उपनयन संस्कार होते थे, जैसा कि यम और हागीन के ग्रन्थों के देखने से पता लगता है। यज्ञोपवीत धारण कर वे वेदाध्ययन और अग्निहोत्र की अधिकारिणी बन जाती थीं और यजमान-पत्नी बिना यज्ञ कार्य अधूरा समझा जाता था।

इतना ही नहीं, आज तक जितने सत्पुरुष हुए हैं, वे सब सदाचारिणी माताओं के कारण ही हुए हैं। स्त्री-जाति का सुधार

ही राष्ट्रीय सुधार समझना चाहिये । जो जाति उन्नत होना चाहती है, वह सब से प्रथम स्त्रियों में सदगुणों का प्रचार करे और उन्हें शिक्षित बनावे । यह बात मिथ्या है कि “आदर्श स्त्रियाँ केवल प्राचीन समय में ही हुआ करती थीं । कलियुग में सती स्त्रियों का आविर्भाव होना ही असम्भव है ।” आत्मोन्नति करने की प्रबल इच्छा रखने वाली देवियों के लिये आज भी संतयुग विद्यमान है । वर्तमान समय में भी भारत में कितनी ऐसी श्रेष्ठ महिलाएँ हैं, जो अपने चारु चरित्र का दिव्य प्रकाश चारों ओर फैला रही हैं । मैं चाहता हूँ भारत का समस्त स्त्री समाज इसी प्रकार उच्च सदगुणों से अपनी आत्मा को विभूषित करे और स्वच्छ हृदय से विदुषी, परोपकारी और पतिव्रता बनने का संकल्प करे ।

x

x

+

x

x

कुमारीं शिक्षयेद् विद्यां, धर्म—नीतौ निवेशयेत् ।  
विद्याध्ययन द्वयीः कल्याणदा प्रोक्ता, या विद्यामधि गच्छति ॥

( हेमाद्रि )

कुमारी को विद्या पढ़नी चाहिये । उसी भाँति धर्म और नीति में भी प्रवेश करना योग्य है । जो कन्या विदुषी होती है, उससे दोनों कुलों का कल्याण होता है ।

विद्या पढ़ाने का अभिप्राय साक्षरा बनाने से नहीं है, बल्कि योग्य बनाने से है । वही कन्या विद्याध्ययन कर सकती है जो

ब्रह्मचर्य का पालन करे । जब तक वह ब्रह्मचारिणी तथा अविवाहिता है, तब तक वह नानाप्रकार की विद्यायें और कलायें सीख सकती है । प्रत्येक बहन के लिये विद्या प्राप्त करना परमावश्यक है । ६-७ वर्ष की आयु से ही इन्हे विद्या प्राप्त करनी चाहिये ।

बहनो ! तुम्हारे पढ़ने का समय अधिकांश रूप में तुम्हारे पिता के यहाँ ही रहता है । विवाह होने के बाद तुम अपने ससुराल चली जाती हो, जहाँ तुम्हे घर का साग काम धन्धा सँभालना पड़ता है तथा गृहस्थी चलानी पड़ती है । इसलिये उचित है कि पिता के घर में ही रह कर विवाह काल तक पूर्ण शिक्षिता बनो । परन्तु बहनों ! यह मत समझना कि हमें ससुराल में जाकर न पढ़ना चाहिये । विद्या तो जितनी प्राप्त की जाय उतनी ही थोड़ी है । विद्या प्राप्त करने में कोई आपत्ति नहीं । यह तो एक गुण है, जो सभी जगह लिया जा सकता है । अगर अवकाश न मिले तो भी कम से कम एक घंटा अपने पढ़ने के लिये अवश्य ही निकाल लेना चाहिये । कितनी स्त्रियाँ तो यह कह देती हैं कि,—“कहीं बूढ़े तोते भी पढ़ते हैं ?” पर वे यह नहीं जानती कि कितनी स्त्रियाँ अधिक अवस्था में भी पढ़ लिख कर पुरुषों से भी अधिक चतुर हो गयी हैं । जैसे, जयदेव की स्त्री पद्मावती ने विवाह के बाद काव्य पढ़ा, लोलम्बराज की स्त्री रत्नकला—जिसने युवावस्था में काव्य और वैद्यक पढ़ा और अहल्या बाई तीस वर्ष की अवस्था में पढ़ी और राजभार लिया ।

बुद्धि तो थोड़ी बहुत सब ही को परमेश्वर ने दी है । परन्तु

विद्या ही उसको चोखी बना कर काम में उन्नति की ओर अग्रसर कर देती है। यो तो पशु-पक्षी सब ही को बुद्धि है, परन्तु विद्या नहीं। मिट्टी सब स्थानों में है पर बासन वहाँ ही बन सकता है, जहाँ कुम्हार बास करता है। लोहे में काट है, परन्तु जब तक शान पर नहीं चढ़ता, काटने योग्य नहीं रहता। हीरा भी जब तक ओपा नहीं जाता, तब तक चमकता नहीं। इसी प्रकार विद्या प्राप्त किये बिना बुद्धि भी पैनी और चोखी नहीं हो सकती।

मूर्ख स्त्रियों का न तो पिता के यहाँ ही आदर होता है और न उनकी पतिदेव से ही पटती है। और यदि कहीं वे अविद्या के कारण कुसंगति में पड़ गयी तो जन्म बिगड़ा—“धोबी का कुत्ता, घर का न घाट का।” इतना ही नहीं मूर्ख स्त्रियाँ बहकावे में भी बहुत जल्द आ जाती हैं। उन्हें हर कोई ठग लेता है। जरा सी इधर उधर की बातों पर ही वे विश्वास कर बैठती हैं, जिसके लिये उन्हें पीछे पश्चात्ताप् करना पड़ता है। फिर आजकल कितने मक्कार धूर्त कपटी साधुओं के वेश बना घूमते फिरते हैं। बिचारी भोली भाली अशिक्षित बहनें इनके फेरमें पड़ खूब धन का अपव्यय करती हैं। ये मक्कार इन्हें डोरे, तावीज, तथा तन्त्र-मन्त्र के बहाने से फुसला लेते हैं और फिर इनसे खूब धन ठगते हैं। आजकल कितना वितण्डावाद उठ खड़ा हुआ है, यह प्रत्येक बहन के समझने की परम आवश्यकता है। बात बात पर खतरे की घंटी सुनाई पड़ती है। इसलिये, बहनों! शिक्षा प्राप्त करो, विदुषी बनो और फिर एक बार सती, सावित्री और सीता की सी स्वामि परायणता, उत्तरा

और द्रौपदी जैसी तेजस्विता और मैत्रेयी, अनसूया की सी धर्म जिज्ञासा दिखला कर पाश्चात्य संसार की आँखों में चकाचौंध पैदा कर दो। अपनी हुंकार से फिर एक बार भारत को सचेत कर दो, तुम्हारे बिना देश, धर्म और समाज का कल्याण होना असम्भव है।

×

+

+

×

“ब्रह्मचर्येण कन्या युवानां विन्दते पतिम्।”

( अथर्ववेद )

### ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य का पालन करने के पश्चात् कन्या अपने योग्य युवक पति को प्राप्त करती है।

कुछ हठी और अज्ञानी पुरुषों का विचार है कि,—“कन्याओं के लिये शास्त्र में ब्रह्मचर्य की आज्ञा नहीं दी गयी है। ब्रह्मचर्य का पालन उसी के लिये है, जो वेद पढ़ने का अधिकारी हो; पर कन्याओं को वेद पढ़ने का अधिकार नहीं, इसलिये वे ब्रह्मचर्य की भी अधिकारिणी नहीं।”

वास्तव में यह विचार भ्रम मूलक और समाज को दुराचार के समुद्र में गिराने वाला है। हम बलपूर्वक कहते हैं कि कहीं भी किसी ऋषि—महर्षि ने ऐसी आज्ञा नहीं दी है कि कन्याएँ वेद न पढ़ें। वैदिक काल में बहुत सी ऐसी स्त्रियाँ थी, जो वेदों का अध्ययन करती थीं और ऋचाओं का अर्थ जानती थीं। सरस्वती और गायत्री की आज भी संसार में पूजा हो रही है। गार्गी, मैत्रेयी तथा अरुन्धती आदि स्त्रियाँ वेद जानती थीं और उनके चरित्रों में

भी हमें वैदिकता के प्रमाण मिलते हैं। फिर हम कैसे मान सकते हैं कि स्त्रियों को वेद पढ़ने का अधिकार नहीं? और जब वेद पढ़ने का अधिकार नहीं है, तब वे ब्रह्मचर्य के पालन से किस प्रकार विमुख रह सकती हैं?

हमारे शरीर—शास्त्र के जानने वाले महर्षि शुश्रुत ने भी कन्याओं को सोलह वर्ष के पहले विवाह करने के अयोग्य बताया है। अतएव जब तक वे अयोग्य हैं, ब्रह्मचर्य का पालन कर ज्ञानवती बनें तथा नाना प्रकार की विद्याएँ और कलाएँ सीखें।

. . . × . . . + . . . + . . . + . . . + . . .

**त्याग, बलि—** हमारी शिक्षा का यह अर्थ नहीं कि हमारी बहने वी० ए और एम० ए की डिग्रियाँ प्राप्त कर भोग, विलास और मनोरञ्जन की सामग्रियाँ का उपयोग करें। हमारी शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य तो त्याग, बलिदान और आत्मोत्सर्ग है।

**दान और** हम ऋषि सन्तान हैं, हम ऋषियों की तरह रहकर ही जीवन व्यतीत करना चाहते हैं। न तो हम भोग विलास और मनोरञ्जन की सामग्रियों का उपयोग करने के लिये पुरुषों को ही कह सकते हैं और न स्त्रियों को ही।

जिस देश में प्रति वर्ष १० लाख, प्रतिमास ८६ हजार, प्रतिदिन २८८०, प्रति घंटा १२० और प्रति मिनट दो मनुष्य “हाय अन्न !

हाय अन्न !' कर मर जाय; जहाँ प्रत्येक मनुष्य की वार्षिक आय १७) से भी कम हो; जहाँ ७० लाख भिखारी द्वार-द्वार टुकड़े मांगते फिरते हो; जहाँ १० करोड़ किसान एड़ी-चोटी का पसीना एक कर मुश्किल से एक वस्त्र रुखा-सूखा आधा पेट भोजन पाते हों; वहाँ हमें भोग विलास और मनोरञ्जन की सामग्रियों का उपभोग करना शोभा नहीं देता। हमारी शिक्षा का पाश्चात्य शिक्षा से सम्बन्ध नहीं। हम यह नहीं देखना चाहते कि हमारी माताएँ और बहिनें फैशन के फेर में पड़ दिन रात अँधाधुन्ध खर्च करें, गोटे-किनारी और फैन्सी वस्त्रों का प्रयोग करें तथा दिन रात थियेटर और सिनेमा हाउसों के दरवाजे खटखटावें अथवा ऑखों में रोलड-गोल्ड का चश्मा लगा फैशन में चूर हो यो ही अनर्गल बाजारों में घूमती फिरें। हम तो अपनी माताओं और बहनो द्वारा देश का उत्थान चाहते हैं। हम अपनी माताओं और बहनों को सती, सावित्री और सीता के रूप में देखना चाहते हैं। ज़रा विचार करो ! उनके जीवन में कितनी सादगी थी ? वे धन, वैभव और सुकुमारता की गोद में पली हुई देवियाँ अपने धर्म और कर्म के लिये कितना बड़ा त्याग करती हैं ? संसार के सामने कितना उच्च आदर्श रखती हैं ?

हम अपनी माताओं और बहनो में वही सादगी देखना चाहते हैं, वही त्याग देखना चाहते हैं। समय आने पर हम किसी समय भी भोग, विलास और मनोरञ्जन की सामग्रियों का उपभोग कर जेंगें। यह समय तो स्वदेशोत्थान का है, इस समय हमें भोग, विलास और मनोरञ्जन की सामग्रियों से क्या काम ?

हमारे लिखने का कोई बहाना यह अर्थ न लगा ले कि हमें वी० ए और एम० ए की डिग्री प्राप्त ही न करनी चाहिये । डिग्रियाँ प्राप्त करो, शिक्षिता बनो, अपने उचित अधिकारों के लिये आवाजें उठाओ, परन्तु स्मरण रखो-तुम्हारी जबान पर भोग, विलास और मनोरञ्जन का नाम भी न आने पावे । हम इसके लिये पुरुषों से भी अप्रसन्न करते हैं कि यदि वे अपनी देवियों का कल्याण चाहते हैं, देशका उत्थान चाहते हैं तो स्वयम् थियेटर, सिनेमा और राग-रङ्गमें जाना छोड़ें और भोग, विलास और मनोरञ्जन को सामग्रियों का उपयोग करना छोड़ें । अन्यथा, केवल देवियों को ही त्याग, बलिदान और आत्मोत्सर्ग की शिक्षा देना अन्याय है ।

x

x

x

x

“कन्यानासम्प्रदानञ्च, कुमारानांच रक्षणम् ।”

( मनुस्मृति )

## विवाह-विधान

कन्याओं का दान और कुमारों का संरक्षण

बहुत विचार कर करना चाहिये ।

गृहस्थी रूपी गाड़ी चलाने के लिये दो बैलों की आवश्यकता है । दोनों बैल, रूप में, गुण में, साहस में और परिश्रम में समान होने चाहिये । इन दोनों बैलों में एक स्त्री और एक पुरुष है । इन दोनों के संयोग हुए बिना और दोनों में समान्यता हुए बिना गृहस्थी रूपी गाड़ी चलनी असम्भव है । इस लिये गृहस्थी रूपी गाड़ी चलाने के लिये प्रथम स्त्री और पुरुष की आवश्यकता है,



फिर इन दोनों के गुणादि में सामान्यता की आवश्यकता है। अतः यदि कन्या और वर का विवाह सामान्यता लेकर हुआ तो वे सुमार्ग पर चलते हुए आनन्द पूर्वक जीवन व्यतीत करेंगे, अन्यथा उनकी जीवन यात्रा उनके लिये भार स्वरूप हो उठेगी।

यही कारण है कि प्राचीन समय में वैदिक काल में वैवाहिक विषय वर और कन्या के अधीन था। अथ० १४।१।६ में कहा है कि,—“वर-वधू का चाहने वाला हो और वधू पति को पसन्द कर रही हो।” इन उच्चारणों से यह स्पष्ट हो जाता है कि वेद की सम्मति में वर-वधू का विवाह एक दूसरे को अच्छी प्रकार जान लेने के पीछे परस्पर की सम्मति से होना चाहिये। परस्पर की सम्मति के बिना वर-वधू का विवाह नहीं होना चाहिये। एक बात और है। यद्यपि विवाह में वर-वधू की पारस्परिक सम्मति का रहना अत्यावश्यक है, पर स्त्री पुरुष को अपने जीवन भर का साथी चुनने में अपने माता-पितादि तथा गुरुजनों की सलाह का भी ध्यान रखना चाहिये, ताकि नवयुवक और नवयुवती अपना साथी चुनने में कोई गलती न कर बैठे। इस भाव को बनाने के लिये अथ० १४।१।६ में कहा है कि,—“मनसा सविताददात्” अर्थात् कन्या को उत्पन्न करने वाला पिता अपने मन से सारी बातें सोच समझ कर कन्या को पति के हाथ में दे। उसी मन्त्र में कहा है,—“अश्विनास्तामुभा वरा” अर्थात् वर या कन्या के माता पिता, कन्या या वर को पसन्द करने वाले बनते हैं। इस प्रकार वैदिक मतानुसार माता-पिता आदि गुरुजनों की सलाह लेते हुए

वर-वधू एक दूसरे को अच्छी प्रकार जान आर देख भाल कर परस्पर की अभिरुचि और सम्मति से विवाह करें ऐसा वेद का आदेश है ।

प्राचीन समय में माता-पिता अपनी संतानों के विवाह रूप, गुण, शील और स्वभावादि देख कर करते थे । आज की तरह नहीं । आज तो केवल एक मात्र पण्डितसे जन्म कुण्डली दिखाई और वर कन्या का संयोग निश्चित कर दिया । कैसा विचार है ? कुछ समय में नहीं आता—। जिन बातोंको देखना चाहिये उन बातों की ओर तो माता-पिता ध्यान ही नहीं देते । केवल ब्राह्मण—वचन प्रमाण मान एक ओर तो शिक्षिता, सुन्दरी, कोकिल-कण्ठी और लज्जावती वालिकाएँ-मूर्ख, असभ्य, और कुरूप लड़कों के साथ विवाही जा रही हैं और एक ओर सुन्दर, बलिष्ठ, विद्वान और चतुर बालकों का विवाह—अशिक्षिता और कुरूपा लड़कियों के साथ किया जा रहा है । कैसा घृणित संयोग है ? कैसा बीभत्स व्यापार है ?

आज विवाह की वेदी पर थैलियों के बीच कितने वर और वधू मूक पशु की नाईं बलिदान किये जा रहे हैं ! कितने बालक और बालिकाओं का भविष्य अन्धकारमय किया जा रहा है !! इसी कारण, आज हमारी सोने की गृहस्थी मिट्टी में मिल रही है । दिन रात घर घर में कलह चक्र चल रहा है । प्रेम का नामो-निशान नहीं है । हो भी कैसे ? हमारे यहाँ तो शिक्षा-दीक्षा की ओर ध्यान न देकर केवल दान-हहेज और लेन-देन की ओर ध्यान दिया जाता है । कन्या और वर का सम्बन्ध होना हमारे यहाँ एक व्यापार के रूप में

परिणत हो गया । कहाँ, कितना दहेज मिलेगा ? कहाँ कितना देना पड़ेगा ? बस, इन्हीं दो बातों पर विचार होता है; न कि गुण, रूप और योग्यता पर । क्या इससे बढ़ कर भी हिन्दू-जाति का कोई नैतिक पतन हो सकता है ?

+

×

×

×

### बाल विवाह

उपयुक्त बातों के अतिरिक्त आज बाल-विवाह की भी धूम है । आज-कल की बारह-बारह वर्ष की गुड़ियों की सन्तान क्या बलवान विदेशियों के साथ जूमेंगी, क्या देश का उद्धार करेंगी और कैसे अपनी जीवन-यात्रा आनन्द पूर्वक समाप्त कर सकेंगी ?

बाल-विवाह की प्रथा प्राचीन नहीं है । जान पड़ता है भारत-वर्ष में इस प्रथा का प्रारम्भ यवन-साम्राज्य के समय में हुआ । मनु ने बाल-विवाह का समर्थन नहीं किया, यवन साम्राज्य के पहले भारतवर्ष में बाल-विवाह की प्रथा नहीं थी, जैसा कि धार्मिक तथा ऐतिहासिक पुस्तकों के अवलोकन करने से पता लगता है । प्राचीन समय में अधिकांश विवाह स्वयंवर द्वारा ही होते थे, और यह तभी सम्भव था, जब कन्या युवती हो ।

यवनों के आक्रमण काल में कन्याओं को बचाने के लिये पराजरी और शीघ्र बोध में,—“अष्ट वर्षा भवेद् गौरी, नव वर्षा च गेह्लिगी” जैसे पाठ गढ़ दिये गये थे, जो आज तक प्रचलित हैं ।

परन्तु अब इससमयहमें यह सोचना चाहिये कि यह कानून उस काल विशेष के लिये बनाया गया था या सदैव के लिये ? जो औषध रोग निवारण के लिये दी जाती है, उसका यह अर्थ नहीं कि रोग निवृत्त होने पर भी वह बराबर दी जाय । ऐसा करने से लाभ के बदले हानि ही उठानी पड़ती है । ठीक इसी प्रकार हिन्दू-जाति ने बाल-विवाह की प्रचारित प्रथा को उस काल के समाप्त होने के पश्चात् भी प्रयोग में लाकर हानियाँ उठाई और आज भी उठा रही है ।

कितने ही अशिक्षित माता-पिता रजोदर्शन के पूर्व ही कन्या का विवाह कर देना धर्मानुकूल समझते हैं और पूछने पर कह देते हैं कि,—“ऐसा न करने से पिता आदि को दोष लगेगा ।” परन्तु; उन्हें विचारना चाहिये कि दोष किस बात का ? कन्या तो अपने पिता-माता के आधीन रहती है, वह कोई कुसंगति में तो जाती ही नहीं ।

यदि कोई यह कहे कि,—“सन्तानोत्पत्ति होने का समय है”— इस लिये माता-पिता को दोष लगेगा । इस पर उन्हें यह विचारना चाहिये कि रजोधर्म प्रकट होने के बाद कम से कम तीन वर्ष का समय तो कन्या को शारीरिक विकाश के लिये अवश्य ही मिलना चाहिये । हमारी इन्द्रियाँ भी तो जन्म लेते ही कोई काम नहीं करतीं । नवजात शिशु चल फिर नहीं सकता, यद्यपि उसे हाथ पैर होते हैं, वह बोल नहीं सकता, यद्यपि उसे जिह्वा है । प्रकृति के नियमानुसार कोई चीज जन्म लेते ही अपने काम के लिये तैयार नहीं हो जाती, उसके विकाश के लिये कुछ समय की आवश्यकता रहती है । यह

तो हमारे विज्ञान सम्बन्धी विचार हैं और इन्हीं विचारों से मिलती जुलती आज्ञा हमारे धर्माचार्य मनु ने भी दी है:—

काममासरणात्तिष्ठेद् गृहे कन्यतु मृत्यपि ।

न चैवैनां प्रयच्छेत्तु गुणहीनाय कर्हिचित् ॥

( मनु० ६।८६ )

अर्थात्, चाहे रजस्वला होकर भी कन्या मरणपर्यन्त पिता के घर में ही रहे, परन्तु गुण-हीन वर के साथ उसका विवाह नहीं करना चाहिये ।

परन्तु आज हजारों परिडत बाल-विवाह की प्रथा को शास्त्रानु-कूल बता कर जनता को बहका रहे हैं और समाज में विधवाओं की संख्या बढ़ा कर हानि पहुँचाने की चेष्टा कर रहे हैं । विवाहों से अपरिपक्व सन्तानों की ही भरमार और विधवाओं की ही वृद्धि होती है । सन् १९२१ ई० की गणना के अनुसार हमारे भारत में १ वर्ष से लेकर १५ वर्ष तक की ३३५०१५ विधवाएँ हैं । सोचें, क्या स्पष्ट ही इसका कारण बाल-विवाह नहीं है ? इस समय इंग्लैण्ड में प्रति शत बच्चों की मृत्यु संख्या जन्म से लेकर एक वर्ष तक १० के लगभग है, परन्तु हमारे भारत में प्रति शत मृत्यु संख्या ४० । इंग्लैण्ड में प्रतिशत ७ विधवाएँ होती हैं, परन्तु हमारे यहाँ प्रतिशत विधवाओं की संख्या २८ से कम नहीं । इस अधिकता और न्यूनता का कारण एक मात्र बाल-विवाह ही है ।

मुश्रति आदि वैदिक ग्रन्थों के देखने से भी यही पता चलता है कि जब तक कन्या और वर पूर्ण युवावस्था को प्राप्त न कर लें-

तब तक उनका विवाह नहीं होना चाहिये । इसलिये प्रत्येक माता पिता का यह कर्तव्य है कि:—

ततो वराये विदुपे, कन्या देया मनीषिभिः ।

एषः सनातनः पन्थाः, ऋषिभिः परिगीयते ॥

जब कन्या ब्रह्मचर्य का पालन करले अर्थात् जब वह युवती हो जाय तो उसे विद्वान वर को समर्पित करना चाहिये । यही सनातन मार्ग है और इसे ही ऋषि लोग मानते आये हैं ।

इसी से मिलती जुलती आज्ञा धर्माचार्य मनु ने पुरुषों के लिये दी है:—

चतुर्थ मायुषो भागमुषित्वाद्यं गुरौद्विजः ।

द्वितीय मायुषो भागं, क्रतदारो गृहे वसेत् ॥

आयुष्य के चार विभाग का प्रथम भाग गुरुकुल में बिता कर अर्थात् विद्या प्राप्त कर उसके द्वितीय भाग में विवाह कर गृह में वास करे ।

**बाल-विवाह से होने वाली कुछ हानियाँ नीचे लिख देते हैं ।**

- ( १ ) तेजस्वी बालक भी बाल्यावस्था के विवाह से मूर्ख तथा हतभागी बन जाता है ।
- ( २ ) प्रथम तो संतान होती ही नहीं, यदि होती भी है तो रोगी और निर्बल होकर शीघ्र ही मर जाती है ।
- ( ३ ) बालिकाएँ रुग्णा, निर्बला, कुलटा, बुद्धिहीना होकर शीघ्र मर जाती हैं ।

( ४ ) बाल-विवाह से देश और समाज की सब से बड़ी हानि होती है ।

( ५ ) बाल-विवाह से देश में वेश्याओं की वृद्धि होती है ।

×                      ×                      ×                      ×                      ×

### नववधू को ११ उपदेश

माता का कर्तव्य है कि विवाह होने के पश्चात् वह अपनी कन्या को अच्छे २ उपदेश सुना विदाई दे । कारण ? उस समय के दिये हुए उपदेशों पर बालिका का अटल विश्वास होता है । यह घड़ी वियोग की होती है और वियोग-स्मृति में बालिका उन मातृ-उपदेशों को स्मरण कर गौरवान्वित हो उठती है, वियोग हलका पड़ जाता है और वह उन उपदेशों को स्मरण रखती हुई दोनों कुलों को उजागर कर देती है । जापान में विवाह के दिन माता पुत्री को निम्नलिखित ११ उपदेश देती है ।

( १ ) बेटी ! आज विवाह हो जाने के बाद तू मेरी पुत्री नहीं रहेगी आज तक तू जिस तरह मेरी और अपने पिता की आज्ञा मानती रही है, उसी तरह अब तू अपने सास-श्वसुर की आज्ञा का पालन करना ।

( २ ) विवाह के बाद तेरा पति ही एक मात्र तेरा स्वामी होगा । उसके साथ हमेशा नम्रता और प्रेम के साथ वर्तन करना । अपने पति की आज्ञा का अक्षरशः पालन करना, यह स्त्री का सर्वश्रेष्ठ गुण है ।

- ( ३ ) ससुराल के लोगों के साथ सदा विनय और सहनशीलता का व्यवहार करना ।
- ( ४ ) उन के साथ कभी भागड़ा मत करना; नहीं तो तू अपने पति का प्रेम खो देगी ।
- ( ५ ) क्रोध न करना; पति यदि कुछ अनुचित काम करे तब भी मौन ही रखना और जब पति शान्त हो तब नम्रता से उसे समझाना ।
- ( ६ ) बहुत बातें न करना, झूठ न बोलना, पड़ोसी की निन्दा न करना ।
- ( ७ ) हाथ देखने वाले ज्योतिषियों से अपने भाग्य का हाल मत पूछना ।
- ( ८ ) अपना गृह-कार्य मितव्ययिता से चलाना और सावधानी के साथ सब व्यवस्था ठीक रखना ।
- ( ९ ) अपने पिता की उच्च पदवी अथवा अमीरीपन का घमण्ड न करना; और पति के सामने पिता की अमीरी का कभी जिक्र न करना ।
- ( १० ) तू जवान है, फिर भी युवतियों के साथ ज्यादा उठ बैठ न करना ( अर्थात्, वृद्ध स्त्रियों के साथ रहना ही हितकर है ) ।
- ( ११ ) सदा ऐसे ही वस्त्र पहिनना कि जिनमे स्वच्छता और लज्जा का भाव हो, बहुत भड़कीले रंगीन वस्त्र न पहिनना ।
- ये उपदेश प्राचीन काल से परम्परागत चलते आये हैं ।



## गृहस्थी

गार्हस्थ्य धर्म कठिन है और इसका साधन भी कठिन ही है। क्योंकि, जितने अन्य आश्रय हैं, वे सब गार्हस्थ्य धर्म पर ही निर्भर हैं। गृहस्थाश्रम न होता तो संसार का कोई काम ही नहीं चलता, श्रुष्टि कर्म दुर्लभ हो जाता। ब्रह्मचारी, वानप्रस्थी, सन्यासी, परम-हंस, योगी और वैरागी सब इसी के आश्रय रहते हैं। प्रथम तो संतान इसी आश्रम में होती है, फिर पालन भी सबका इसी आश्रम में होता है। कोई आश्रम ऐसा नहीं, जो इस आश्रमसे कुछ न कुछ आशा न रखता हो। इसलिये यह आश्रम सर्वोपरि है और इसी कारण इसमें विघ्न भी शीघ्र पड़ने का भय रहता है। इसका निर्वाह बहुत सावधानी से करना चाहिये। यह उज्ज्वल श्वेत वस्त्र के समान है; जिसमें तनिक सा भी मैला छीटा तुरन्त ही चमक उठता है।

गृहस्थी रूपी एक गाड़ी है, जिसमें धर्मकी धूरी और सुमति और प्रीति के पहिये हैं। स्त्री पुरुष दोनों बैल हैं। यदि परिश्रम और साहस से सुमार्ग पर चले तो मनोरथ प्राप्त कर सकते हैं। नहीं तो अगल-बगल के गहरे गतों में गिरकर चकनाचूर होने का भय, कुमार्गगामी होने पर रहता है। इस आश्रम के मुख्य मुख्य कर्त्तव्य—कर्मों का उल्लेख नाचे कर दिया जाता है।

१ धर्म के साथ आजीविका के लिये धन एकत्रित करना।

२ सुपात्रों को दान देकर संसार का हित करना।

३ नित्य अपने घर में अग्निहोत्र करना और गौ का पालन।

४ पति-पत्नी में परस्पर प्रेम और सहकारिता का भाव रखना ।

५ बालकों का यथायोग्य पालन पोषण करना तथा उनकी शिक्षा का प्रवन्ध करना ।

६ सरल और सदाचार युक्त जीवन बिताना ।

७ माता पिता की सेवा और अतिथि सत्कार करना ।

x                      x                      x                      x

“स्त्रि दिव्या शोभते गृहे-।” ( चाणक्य नीति )

दिव्य गुणों वाली स्त्री घर में शोभित होती है ।

१-स्त्री का कर्तव्य है कि घर के कामों में

चतुराई युक्त सब पदार्थों के उत्तम संस्कार तथा

घर की शुद्धि रखवे और व्यय में अत्यन्त उदार रहे अर्थात् यथा-योग्य खर्च करे । सब चीजें पवित्र और पाक इस प्रकार बनावे जो औषधि रूप होकर शरीर में रोग को न आने देवे, जो जो व्यय हो उसका हिसाब यथावत् लिखकर पति को सुना दिया करे, घर के नौकर चाकरों से यथा योग्य काम लेवे और घर के किसी काम को बिगड़ने न देवे ।

२-स्त्री का सौन्दर्य-वस्त्र, आभूषण तो एक ओर रहे, रूप रङ्ग में भी नहीं है । स्त्री का वास्तविक सौन्दर्य तो शील, लज्जा, सत्त्व, धर्म स्वच्छता, साधुता, सहनशीलता, मधुर भाषण और पति सेवा में ही है । इसलिये न तो अपने रूप के अभिमान में आकर किसी का अपमान ही करना चाहिये और न वस्त्रों और आभूषणों की

प्राप्ति के लिये इच्छा ही प्रकट करनी चाहिये । व्यर्थ की इच्छा प्रकट करने से क्या लाभ ?

३-कुसंग में पड़कर अपने को सदाचारी बनाये रखना लोहे के चने चवाने के समान है । अच्छी से अच्छी स्त्रियों को भी इस बात का अभिमान न करना चाहिये कि दुष्टा और कुलटा स्त्रियों की मण्डली में बैठकर अपना धर्म निभा सके । अतएव सत्संगति में रहना ही लाभदायक है । इससे सद्बुद्धि का उदय होता है और मन का अविवेक छूट जाता है ।

४-अपने से जो बड़े हैं सास-श्वसुर इत्यादि, अवस्था में बड़ी स्त्रियाँ तथा पति से जिनका सम्बन्ध हो, ऐसे परिचित बन्धुवर्ग इत्यादि के सामने अहंकार को त्याग दे, जिसमें उनके मन में किसी प्रकार का कष्ट अथवा इर्ष्या या स्त्री की शिकायत पति से करने का और मन में फर्क डाल देने का मौका न मिले । इसके अलावा पति के उपार्जन किये हुए धन में से भी उनका यथोचित अंश उनको प्रदान करे । इन बातों से स्त्री सदा की आदरणीय बनी रहती है ।

५-जो स्त्रियाँ स्वभाव से आलसी हैं, उनको परिश्रम के नाम से भय होना है । वे घर का काम-धाम करने में रोती हैं । इसी कारण उन्हें घर में सदा से बातें सुननी पड़ती है । परन्तु श्रम करने वाली स्त्रियाँ परिश्रम को ईश्वर का आशीर्वाद मानती हैं । वे परिश्रम द्वारा निर्मल आनन्द भोग करती हैं और उनका स्वास्थ्य भी ठीक

रहता है। परन्तु जो स्त्रियाँ परिश्रम नहीं करती वे अधिकांश रूप में अस्वस्थ रहती हैं। -सलिये परिश्रम ही सर्वोपरि है।

६-स्त्री को सदा शान्त-स्वभाव रखना चाहिये। संसार में शान्ति बड़ी ही आनन्ददायक वस्तु है। परमेश्वर स्वयं शान्ति-स्वरूप है। फिर ऐसी अमूल्य वस्तु को कोई स्त्री क्यों छोड़े ? जिस स्त्री ने शान्ति को छोड़ा उसने अपने आनन्द को हाथ से खो, दुःख मोल लिया और उसके हृदय में क्रोध आदि शत्रु बास कर लेते हैं।

जिस स्त्री के हृदय में जमा नहीं, उससे कितने ही काम चटपट में ऐसे अनुचित बन जाते हैं कि पीछे जन्मभर उसका पश्चात्ताप रह जाता है। कोई-कोई तो यह कहती हैं कि,—"जो जो हमें गाली दे उसे यदि हम गाली न दे तो हमारी प्रतिष्ठा में बट्टा लगेगा।" पर यह उल्टी ही बात है। गाली पर गाली देने से टंटा बढ़ता है और चुप रहने से कोई जानता ही नहीं। इसलिये स्त्री के हृदय में जमा का वास रहना उचित है। जिसके हृदय में जमा रहती है, उसके हृदय में दया भी रहती है।

७-इस संसार में कितनी ऐसी जुद्ध स्त्रियाँ हैं जो कुछ शोक उपस्थित होने पर क्रोध में गिरकर या जल में डूबकर या अग्नि में जलकर आत्म हत्या कर बैठती हैं। यह उनकी मूर्खता है। विपत्ति-काल में धैर्य धारण और ईश्वर पर भरोसा करना चाहिये। दिन के बाद रात और रात के बाद दिन आता ही है। फिर शोक-समुद्र उमड़ने पर धवड़ाना किस बात का ?

८-मानव जीवन का विचार ही सार है। सारे काम विचार से

ही वनते हैं। इसलिये विचार से काम लेने की आदत डालो; न कि हठ से।

१०-संसार हँसने और समालोचना करने की जगह है। यहाँ, एक दूसरे की चर्चा चलती ही रहती है तथा एक दूसरे को देखकर हँसता ही रहता है। इसलिये इसका बुरा मत मानो।

११-संसार, कसौटी है। यहाँ भले बुरे की पहिचान होती है। इसलिये सावधान होकर चलो।

+

+

×

×

### प्रेमोपचार

प्रेम ईश्वर प्रदत्त वस्तु है। मनुष्य मात्र को उसने यह बड़ी उदारता के साथ प्रदान किया है। जिस मनुष्य के हृदय में प्रेम न हो, उसे हम हृदयहीन कह सकते हैं। प्रेम की भावना जन्म से ही मनुष्य के हृदय में बीजरूप से विद्यमान रहती है। धीरे धीरे यह बीज अंकुरित होता है और शनैः शनैः संसार की वस्तुओं पर अधिकार जमा लेता है। बच्चे का प्रेम पहले पहल अपने माता पिता पर, फिर भाई-बहन तथा स्वजनों पर और तदनन्तर संसार की अन्यान्य वस्तुओं तथा मनुष्यों पर होता है। जो जितना ही बुद्धिमान, गुणवान, सनो-गुणी होता है, उतना ही उसका प्रेम भाव बढ़ता जाता है। यही कारण है कि ज्ञानी और उदारचरित स्त्री वा पुरुष सब को अपना लेते हैं, उन्हें समस्त संसार अपना परिवार सा दिखाई देने लगता है। इसी को विश्व-प्रेम कहते हैं। यह प्रेम भावना बढ़ते २

अन्त में प्रकृति की सीमा में जा पहुँचती है और बाद को उसकी भी सीमा उल्लंघन कर परमात्मा में पहुँचकर उसी में तन्मय हो जाती है। इसी को शास्त्रकारों ने मोक्ष या निर्वाण कहा है।

इसलिये समझे रखो, प्रेम पर ही इस सृष्टि का विकाश अवलम्बित है। संसार में यदि प्रेम का अस्तित्व न होता तो बिना प्रलय हुए ही उसका सर्वनाश हो गया होता और इस धरातल पर महासागर की उताल तरङ्गें क्रीड़ा करने लगतीं। कोई किसी को पहचानता भी नहीं और मुँह से बोलता भी नहीं। संसार में जो कुछ होता है, सबका कारण एक मात्र प्रेम ही है। संसार की सारी शक्तियाँ यदि पलड़े के एक ओर रख दी जायें तो भी प्रेम का पलड़ा नीचा रहेगा। प्रेम के आगे मानवी सृष्टि को तो कहना ही क्या, जिसके जन्तुओं को भी मस्तके झुकाना पड़ता है। प्रेम का सम्बन्ध हृदय से है, रूप से नहीं। जो स्त्री व पुरुष रूप के लोभी होते हैं, उनके हृदय में प्रेम की परछाई भी नहीं रहती। प्रेम, प्रेम ही से पहचाना जा सकता है, इसके पहिचानने का और कोई उपाय नहीं। जिसके हृदय में प्रेम का स्थान है, उसके सम्मुख संसार की सारी वस्तुएँ तुच्छ हैं। परन्तु जिसके हृदय में प्रेम नहीं, वह देव होकर भी दानव है; नर होकर भी नराधम है और चैतन्य होकर भी जड़ है।

सन्तुष्टो भार्यया भर्ता, भर्त्रो भार्या तथैव च ।

यस्मिन्नेव कुले, नित्यं, कल्याण-तत्र वै ध्रुवम् ॥

## दाम्पत्य-जीवन

जिस कुल में पत्नी से पति सन्तुष्ट रहता है, और

उसी भांति पति से पत्नी सदैव प्रसन्न रहती है,

उस कुल का कल्याण होना निश्चित है ।

विवाहित स्त्री पुरुषों में परस्पर-जो-प्रेम पाया जाता है, उसे दाम्पत्य-प्रेम कहते हैं । संसार में जितने प्रकार के प्रेम हैं, उनमें दाम्पत्य प्रेम ही श्रेष्ठ है । भाई और बहिन, माता और पुत्र, स्वामी और सेवक किंवा अन्यान्य लोगों में जो प्रेम दिखाई देता है, उससे यह सर्वथा भिन्न होता है । भाई-किंवा-बहिन के प्रेम में ममता, माता के प्रेम में वात्सल्य और सेवक के प्रेम में केवल सेवा-भाव इस प्रकार एक ही भाव की प्रधानता रहती है, किन्तु दाम्पत्य-प्रेम में ममता, वात्सल्य, सेवा-भाव आदि सभी भाव एकत्र पाये जाते हैं । इसलिये दाम्पत्य-प्रेम सब प्रेमों में श्रेष्ठ कहा जाता है ।

दाम्पत्य-प्रेम बड़ा ही पवित्र है । शान्ति दाता है । इसकी महिमा अपरम्पार है । इसी से संसार की प्रतिष्ठा होती है, इसी से गृहस्थी नन्दन-कानन बनती है और इसी से दो विभिन्न हृदय अभिन्नता को प्राप्त करते हैं । किन्तु यह बड़े ही दुख की बात है कि आजकल वास्तविक दाम्पत्य-प्रेम हमारे देश में बहुत ही कम दिखाई पड़ता है । हम जिधर दृष्टिपात करते हैं, उधर ही हमें इसमें कुछ न कुछ त्रुटि अवश्य दिखाई देती है । फिर इसका कारण क्या ? और हममें किसका दोष ? हम तो इसके लिये पुरुष समाज को

ही दीपी ठहरावेगें। क्योंकि पुरुष समुदाय यथेष्ट-शिक्षा दीक्षा प्राप्त कर सकता है, किन्तु स्त्रियाँ उससे वञ्चित रहस्यी जाती हैं। पुरुष-शासक और स्त्रियाँ शासित सम्मती जाती हैं। स्त्रियों को सदा दासत्व के ही पाठ पढ़ाये जाते हैं। उन्हें सिखाया जाता है कि पति ही उनका जीवन सर्वस्व है, चाहे वह दुर्गुणी और अपाहिज ही क्यों न हो। किन्तु दूसरी ओर पुरुषों के मन में ऐसे भाव भर दिये जाते हैं कि जिससे वे स्त्रियों को पैर की जूती समझने लगते हैं। हमारी समझ में, स्त्री और पुरुषों की यह परिस्थिति और उनकी यह शिक्षा दीक्षा और उनके यह भाव ही उनके दम्पत्य-प्रेम में बाधा उपस्थित करते हैं।

हृदय, मनोभाव और आचरणों का साम्य ही दाम्पत्य-प्रेम की मूल भित्ति है। दाम्पत्य-प्रेम उसी अवस्था में उत्पन्न होता है, जब स्त्री और पुरुष दोनों में किसी प्रकार का छलकपट या अन्तर नहीं रहता, जब दोनों के हृदय विशुद्ध और पवित्र होते हैं और जब दोनों अपने अधिकारों या अपनी स्वतन्त्रता का दुरुपयोग नहीं करते। प्रेम हृदय की वस्तु है। हृदय, हृदय से नहीं छिपाया जा सकता। हृदय हृदय को पहिचान लेता है। जहाँ विभिन्नता, अन्तर या छलकपट होता है, वहाँ एक दूसरे का हृदय कैसे मिल सकता है ?

मानव जीवन में स्त्री और पुरुष दोनों के जीवन में और भी अनेक घटनाएँ ऐसी होती हैं, जो उनके दाम्पत्य-जीवन को विशुद्ध बना देती हैं, उनके सोने की गृहस्थी को मिट्टी में मिला देती हैं और उनके जीवन को सदा के लिये अशान्त बना देती हैं।



सन्तान वृद्धि, अतिविहार, नाना प्रकार के रोग, काम शस्त्र की अज्ञानता आदि ऐसी ही बातें हैं। हमने इस पुस्तक में यथासाध्य इन बातों पर भी प्रकाश डाला है और अपने पाठक एवम् पाठिकाओं को दाम्पत्य-जीवन को सुखी बनाने के उपाय बतलाने की चेष्टा की है।

×                      +                      ×                      +

“कोकिलानां स्वरो रूपं, स्त्रीणां रूपं पतिव्रतम्।”

( चाणक्य नीति )

## पतिव्रत

कोकिला का रूप उसका स्वर और स्त्री का  
सौन्दर्य उसका ‘पतिव्रत’ होता है।

पत्नीके लिये-पति ही ब्रह्म है। उसके साथ नियमानुकूल आचरण करना ही ब्रह्मचर्य है। स्त्री पुरुष की अर्द्धाङ्गिनी होती है। अतएव पति के हित में तत्पर रहना ही उसका सनातनधर्म है। जो स्त्री अपने पति का आदर करती है तथा मन, वचन और कर्म से उसकी आज्ञा का पालन करती है, वही स्वर्ग-सुख पाती है। इस देश में प्राचीन काल में सती सीता, सावित्री, सुलोचना, सुकन्या और अनसुया आदि अनेक पतिव्रता स्त्रियाँ हो गयी हैं, जिनकी कीर्ति आज भी भू-मण्डल में व्याप्त है। इस बात का साक्षी भारतीय इतिहास है कि जितनी सती, साध्वी स्त्रियाँ हिन्दू-जाति में हुई, उतनी कहीं सुनने में भी नहीं आयीं। प्राचीन समय में कितनी स्त्रियाँ ऐसी भी हो गयी हैं, जिन्होंने पति के प्रेम में प्राण तक दे

दिये । उनके कीर्ति-स्तम्भ भग्नावस्था में, अब कहीं-कहीं दिखलाई पड़ते हैं ।

पतिव्रता स्त्रियों के कुछ कर्तव्य नीचे लिख दिये जाते हैं ।

( १ ) प्रत्येक स्त्री का कर्तव्य है कि वह निष्कपट और निस्वार्थ भाव से पति की सेवा करे ! पति से प्रीति करना और पति की सेवा करना ही स्त्रियों का परमधर्म है और यही उनका सुहाग है । पर आजकल की स्त्रियाँ अर्पणा सुहाग और बढ़ाई—श्रृङ्गार करने, बहुत सा गहना पहिनने और चटकीले मटकीले मोटे किनारी के कपडे पहिनने ओढ़ने में ही समझती हैं । यह उनकी गहरी भूल है । स्त्री का वास्तविक सुहाग तो पति-प्रेम ही है । तुलसी दास जी ने भी स्त्रियों के पतिव्रत धर्म के विषय में कितना उच्च उपदेश लिखा है —

“एकै धर्म एक व्रत नेमा, काय, वचन, मन पति-पद प्रेमा ।”

( २ ) स्त्री को अपने पति से कभी कड़वी बात न बोलनी चाहिये सदा नम्र स्वभाव रहे, कभी पति को ऐसा उत्तर न दे जिससे उसके मन को दुःख हो वा बुरा जान पड़े । जब कभी पति को क्रोध में देखे तो वाणी की मधुरता से उन्हें शान्त करने की चेष्टा करे । वाणी की मधुरता का प्रभाव प्रायः सभी जगह पड़ता देखा गया है । किसी कवि ने वाणी की मधुरता के विषय में कितना अच्छा उदाहरण दिया है—

कागा काको धन हरे, कोयल काको देय ।

मीठे वचन सुनाय के, जग अपनो कर लेय ॥

( ३ ) अपने पति से स्त्री को सदा सत्य बोलना चाहिये । कभी कोई-बात कपट वा छल की नहीं करनी चाहिये । क्योंकि ये दोनों बातें प्रीति की छुड़ाने वाली हैं, जैसे--

विलग होय रस जाय, कपट खटाई परत ही ।

( ४ ) पतिव्रता स्त्री को स्वप्न में भी पर पुरुष का ध्यान न करना चाहिये । उसे अन्य पुरुष को भ्राता, पिता और पुत्र की दृष्टि से देखना चाहिये । जो देवियाँ धर्म और कुल का विचार कर पतिव्रत धर्म निभाती हैं, उन्हें अनसूया देवी ने निकृष्ट स्त्री बतलाया है; जो स्त्रीयाँ समय न मिलने के कारण बच रहती हैं, उन्हें अधम स्त्री कहा है और जो पति को ठगकर वा धोका देकर, अन्य पुरुष के साथ रति करती हैं, उन्हें सौ कल्प तक घोर नर्क में पड़े रहना बताया है । निम्न लिखित उपदेश अनसूया जी ने सीता को दिया था:—

उत्तम के अस वंस मन मांहीं, सपनेहु आन पुरुष जग नाहीं ॥

मध्यम परपति देखीं कैसे, भ्राता, पिता, पुत्र निज जैसे ॥

धर्म विचार समुझि कुल रहहीं, ते निकृष्ट तिय श्रुति अस कहहीं ॥

विनु अवसर भयते रह जोई, जानेहु अधम नारि जग सोई ॥

पति बचक परपति रति करई, गौरव नर्क कल्प शत परई ॥

५—पति के विदेश रहने पर शृङ्गार और भोग विलास की सामग्रियों का त्याग करे और नित्य प्रति प्रातःकाल उठकर परमात्मा से पति की मंगल कामना के लिये प्रार्थना करे ।

६—पति से बढ़कर पतिव्रता स्त्री के लिये दूसरा देवता ही नहीं है । इसलिये यदि स्त्री देवी और देवताओं की पूजा करना चाहती है, तो वह अपने पतिदेव की ही पूजा करे ।

“पतिर्ब्रह्मा पतिर्विष्णुः पतिर्देवो महेश्वरः,  
पतिश्च निगुणा धारो ब्रह्मरूप नमोऽस्तु ते ।”

७—प्रत्येक स्त्री को उचित है कि वह अपने पति को मन्त्री बन कर परामर्श दे, दासी बन कर सेवा करे, माता बनकर भोजन करावे, शयन के समय रम्भा बन कर पति को आनन्द दे, धर्म में पति की सहायक होवे और पति के अपराधों को धरित्री बनकर क्षमा करे ।

“कार्येषु मन्त्री करणेषु दासी ।

भोज्येषु माता शयनेषु रम्भा ॥

धर्मेषु सहाया क्षमया धरित्री ।

षड्गुणा युक्ता सा धर्म पत्नीः ॥”

८—पति के पहले सो कर उठे और पति के पीछे सोवे, यह पतिव्रता स्त्रियों का विलक्षण गुण है ।

९—भर्तुः शुश्रूषणं स्त्रीणां—परो धर्मो ह्यमायया ।

तद्वन्धूना च कल्याणः—प्रजानां चानुपोषणम् ॥

दुःशीलो दुर्भगो, वृद्धो-जड़ो रोग्यधनोऽपिवा ।

पतिः स्त्रीभिर्न हातव्यो-लोकेप्सुभिरपातकी ॥

( श्रीमद्भागवतगीता )

निष्कपट होकर प्रति, और, उसके माता पिता की सेवा करना तथा प्रजा का पालन करना—यह स्त्रियों का धर्म है । पति दुष्ट स्वभाव हो, ऐश्वर्यहीन हो, वृद्ध हो, मूर्ख हो, रोगी निर्धन कैसा भी पति क्यों न हो, स्त्री अपने पति को तब तक नहीं छोड़ सकती जब तक कि वह पातकी न हो जाय ।

अन्य धर्मों में स्त्री बदवू के कारण पति को छोड़ देती है परन्तु सनातन धर्म में धनहीन, रोगी और कुंठी होने पर भी पति को ईश्वर तुल्य मान कर पूजने की आज्ञा है । इसलिये पति कैसा भी क्यों न हो उसका आदर सत्कार करना प्रत्येक स्त्री का धर्म है ।

\*

\*

\*

\*

### पत्नीव्रत

जिस प्रकार धियों के लिये पातिव्रत धर्म का पालन करना आवश्यक है, उसी प्रकार पुरुषों के लिये पत्नीव्रत धर्म का । परमात्मा ने पुरुष स्त्री दोनों को एक ही गर्भ से उत्पन्न किया है ।

दोनों के जीवन का लक्ष्य भी एक ही बनाया है । दोनों को अपने शारीरिक, नैतिक और मानसिक विकास का समान अधिकार है । किन्तु पुरुषों के लिये पत्नीव्रत धर्म का पालन न करना घोर अन्याय और जघन्य पक्षपात ही समझा जायगा ।

हमारे यहाँ जहाँ स्त्रियो को यह कहा जाता है कि,—“चाहे पति बृद्ध, रोगी, जड़, काना-कुबड़ा, लुच्चा वा अपाहिज हो अथवा कैसा ही क्यों न हो, स्त्रियो के लिये देवता के समान पूजनीय है, वहाँ पुरुषों का पर-स्त्री के पास जाना, वेश्याओं के तलवे चाटना कितना बड़ा पाप है ? पुरुष जाति का कितना बड़ा नैतिक पतन है ? हमारे भारत में आज जो ४७५००० लाख वेश्याये हैं, और जिनपर हमारे दरिद्र भारत का यह पुरुष-समाज प्रति वर्ष ६२०० ००,००० ( बासठ करोड़ ) रुपये खर्च कर देता है, उसका कौन जिम्मेवार है ? क्या इस दरिद्र भारत का इतना रुपया वेश्यावाजी में बर्बाद कर डालना पुरुष समाज का न्याय कहाँ जायगा ? पुरुषों का इस प्रकार स्वच्छन्द होकर पापाचार करना, व्यभिचार करना कितना बड़ा अन्याय है ? यदि कोई शक्ति इन पापों को दण्ड देने वाली हो, तो हमें गारत हो जाना चाहिये । इसी पापके कारण हम गारत हुए भी, परन्तु हमारी माताओं, बहिनो और देवियोंके पातिव्रतधर्म ने हमें गारत होनेसे बचा लिया ।

कितने ही स्वार्थी और भेड़िये ग्रन्थकारों ने पतित पतियों को वेश्या के घर कन्धे पर चढ़ाकर ले जाने के लिये पतिव्रताओं की तारीफ की है, परन्तु वास्तव में यह उन ग्रन्थकारों का पक्षपात है, स्त्री जाति के प्रति ऐसा लिखना उन ग्रन्थकारों का घोर अन्याय है । जहाँ स्त्री जाति को स्वप्न में भी पर पुरुष का चितवन करने से रोका जाता हो वहाँ पतित पति का पत्नी के कन्धे पर चढ़कर वेश्या के

यहाँ जाना कितना बड़ा पाप है ? कितना भारी पक्षपात है ? कहीं का न्याय है ? आप स्वयम् इसका निर्णय करें ।

मैं पुरुषों से अनुरोध करता हूँ कि वे इस पापाचार को छोड़ दें । हमारे शास्त्रकारों ने कहीं भी पुरुषों को इस प्रकार पापाचार करने की स्वतन्त्रता नहीं दी है, कहीं भी पर-स्त्री और वेश्या-गमन करने के लिये नहीं लिखा है । मैं माताओं, बहनो और देवियों से भी सादर निवेदन करता हूँ कि वे पुरुषों को यह पापाचार छोड़ने के लिये कहे, यदि न मानें तो उन्हें ललकारें और सब समय उनकी इन हरकतों का विरोध करें । पतिव्रता स्त्री इस अपमान को कदापि सहन न करेगी ।

एक बात और है, जिस प्रकार पति को प्रसन्न करने के लिये एक पतिव्रता स्त्रीको कितने ही नियमों का पालन करना पड़ता है, उसी प्रकार पुरुष मात्र को भी अपनी पत्नी को सन्तुष्ट रखने के लिये उन्हीं नियमों का पालन करना चाहिये, जो स्त्री—समाज के लिये बनाये गये हैं । यह न समझना चाहिये कि ये नियम केवल एक मात्र स्त्री-जाति के लिये ही हैं । स्त्री जाति को प्रसन्न और सन्तुष्ट रखने के लिये हमारे शास्त्रकारों ने पूरा जोर दिया है—

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता ।

यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते, सर्वास्तत्रा फला त्रिया ॥

जहाँ स्त्रियों का आदर होता है, वहाँ देवगण निवास करते हैं और जहाँ उनका निरादर होता है, वहाँ सारे कार्य निष्फल होते हैं ।

शोचन्ति जामयोयत्र, विनश्यत्याशु तत्कुलम् ।

न शोचन्ति तु यत्रैताः, वद्धते तद्धि सर्वदा ॥

जिन घरों में स्त्रियाँ कष्ट पाती हैं, वे शीघ्र नष्ट हो जाते हैं ।  
और जिस कुल में ये सुख पाती हैं, वे सदैव उन्नति करते हैं ।

\* \* \* \* \*

### अनाचार

अनाचार ! और भारतीय ललनाओं के साथ ?  
किसकी मजाल है ? किसकी हिम्मत है ? जो  
इनकी ओर आँख उठाकर देख सके और अँगुली  
से इनकी ओर इशारा कर सके । भारतीय लल-

नाएँ—मर मिटेंगीं, प्राण दे देंगीं, पर प्राण रहते कौन माई का लाल  
है, जो इनके सतीत्व धर्म पर आघात कर सके । इतिहास इसका  
शाक्षी है, कितनी ही रमणियों ने अपने सतीत्व धर्म की रक्षा के  
लिये प्राणोत्सर्ग तक कर दिया, परन्तु अन्य पुरुष की परछाहीं भी  
अपने पवित्र शरीर से स्पर्श न होने दिया । सन् १६५६ ई० से लेकर  
सन् १८२६ ई० तक यवनों के शासन कालमें अपने सतीत्व धर्म  
की रक्षा के लिये कितनी ही नारियों ने प्राणोत्सर्ग किया है, अग्नि  
में प्रवेश कर अपने धर्म की रक्षा की है । चित्तौड़ की रानी पद्मिनी  
का नाम आज भी इतिहास के पन्नों में स्वर्णाक्षरों में अंकित है ।  
अल्लाउद्दीन बादशाह चित्तौड़ पर चढ़ाई कर पद्मिनी को अपना  
चाहता था, परन्तु उसकी इच्छा निष्फल गयी । अपने पति और  
पुत्रों के लड़ाई में मारे जाने के बाद अपने सतीत्व धर्म की रक्षा के



लिये रानी पद्मिनी असंख्य राजपूत रमणियों के साथ अग्नि में प्रवेश कर जल मगी । सर्व प्रथम पद्मिनी ने चिता-रोहण किया था । कहते हैं कि इतनी स्त्रियाँ उस समय सती हुई थीं कि उनकी नथे जो तौली गयीं तो ७४॥ मन उतरें । उन्हीं की आन अब तक चिट्ठियों पर लिखी जाती हैं कि,—जो कोई अन्य की चिट्ठी खोलेगा, उसको इतनी हत्या का दोष लगेगा ।

गिरी से गिरी अवस्था में भी आदर्श रमणी अपने सतीत्व धर्म की रक्षा करेगी । कुमार्ग गामी पुरुष भी सतीत्व धर्म पर अटल विश्वास और श्रद्धा रखने वाली देवी का कुछ भी नहीं बिगाड़ सकता । माता सीता को ही देखिये—वर्षों तक दृष्ट रावण के यहाँ कैद रहें, परन्तु क्या मजाल कि सीता का कुछ बिगाड़ सके । परन्तु फिर भी कितनी ही स्त्रियाँ यह कहने में बाज नहीं आतीं कि हम क्या करें ? दृष्टो के आगे हम अपना सतीत्व धर्म कैसे बचावें ? द्रौपदी को ही देखिये—वह एक वीर क्षत्राणी थी, राजपूत का शौर्य और मनोबल उसके चेहरे पर चमकता था । कीचक और जयद्रथ जैसे नराधम जब द्रौपदीको पकड़कर उसपर बलात्कार करने का प्रयत्न करते हैं, तब वह उन्हें एक वीर आदर्श रमणी की भाँति ऐसे जोग से धक्का देती है कि वे जमीन पर गिर पड़ते हैं और फिर उन्हें द्रौपदी से छेड़ करने का साहस ही नहीं होता है । यह क्या है ? यह है सतीत्व धर्म की शानदार विजय !

स्त्रियों को अनाचार से बचने के लिये अपने पास एक कटार अवश्यमेव रखनी चाहिये, उससे समय कुम्भमय पर बहुत कुछ सहा-

यता मिलती है । क्योंकि, कितने गुण्डे बदमाश इन्हीं सब फेरो में घूमते फिरते हैं । तीर्थ क्षेत्रों में, मेले ठेकों में, वा जहाँ अधिक भीड़ भाड़ होती है, ये गुण्डे अपना जाल फैलाने में बाज नहीं आते । कितने तो पापी पराडे और पुजारी भी इस जघन्य कार्य में सम्मिलित होते देखे गये हैं । इसलिये प्रत्येक स्त्री को अपने पास बराबर कोई न कोई शस्त्र रखना ही चाहिये । जो स्त्रियाँ घूँघट के भीतर से कुछ बोलती भी नहीं, पाषाण प्रतिमा की तरह खड़ी रह जाती है, वे खास कर इन गुण्डों की शिकार बनती हैं और फिर उनका जीवन सदैव के लिये अन्धकारमय हो जाता है, वे कहीं की भी नहीं रहती ।

x

x

x

x

### परदा

वह कल्याणमयी और स्नेहमयी देवी जो घर के भीतर रह कर, गौरव के कमलासन पर बैठ कर अपनी प्रेम-ज्योति से सारे गृह को आलोकित कर रही थी, आज गर्व से कह रही है,—“अब मैं चहारदीवारियों के भीतर के ही दृश्य में अधिक दिनों तक नहीं ठहरने की तथा अब मैं पिछ्तर-चन्द्र पत्नी की नाईं अधिक दिनों तक जीवन व्यतीत नहीं करने की । मुझे प्रकृति का वाञ्छ-सौन्दर्य भी चाहिये । मैं मुक्त होकर मुक्त वायु का सेवन करूँगी । बाहर और भीतर के योगायोग पर विचार करके अपना अधिकार देखूँगी । हमारे भी आत्मा है और हम उसका पूर्ण विकाश चाहती हैं ।”

वास्तव में बात भी ऐसी ही है। पदों में रहते रहते स्त्रियाँ अब उठी है और उनकी अन्तरात्मार्ये अकुला उठी है। कारण ? पदों के भीतर रख कर किस प्रकार अगणित वीभत्स अत्याचार इन गृह-रमणियों के ऊपर किये जा रहे हैं, यह किसी से छिपा नहीं है। इन गृह-देवियों का स्वास्थ्य बिगड़ चुका, आत्मिक शक्ति क्षीण हो चुकी और बाह्य संसार से ये विलकुल ही अनभिज्ञ हैं। ऐसी दशा में यदि ये देवियाँ मुक्त होकर मुक्त वायु का सेवन करना चाहती हैं तो इसमें आश्चर्य क्या ?

पदों प्रथा के पोपको में यह आम विचार पाया जाता है कि हमारी स्त्री कुम्हड़ा बतिया की तरह अन्य पुरुष की दृष्टि तक से भी दूर रहे। परन्तु वे खुद स्वतन्त्रता पूर्वक इधर उधर घूमा करते हैं। अपने जीवन-सङ्गिनी के साथ इतनी क्रूरता और अविवेकता का यह व्यवहार वस्तुतः मनुष्यता के पवित्र इतिहास पट पर लाब्धन है। पुरुष समाज स्वभावतः ही स्वार्थी और ईर्षालु है। इसीलिये तो उसने विश्वकर्ता की सर्वश्रेष्ठ विभूति को इस प्रकार बन्द कर के रक्खा है।

ईश्वर ने सन्तान को सभ्य नागरिक और सुशील बनाने का भार स्त्रियों पर ही डाला है। परन्तु जब माता ही बाह्य जगत की बातों से शून्य है—तब वह अपने बच्चों को क्या बतावे ? वह उन्हें लोक व्यवहार की शिक्षा कैसे दे सकती है ? रसोई घर और बच्चा घर में रह कर ही ये काम नहीं हो सकते। वास्तव में आज भारतीय स्त्रियों का जीवन उस सुन्दर, सुगन्धित और विकसित

पुष्प की भाँति है—जो अपनी सुगन्ध के साथ २ स्वयं ही सुर्मा जाता है । स्त्रियों स्वभाव ही से निस्वार्थ और त्यागशील होती हैं । दया और पतिभक्ति उनका दैवी और प्राकृतिक गुण है । परन्तु पुरुष उनके इन गुणों का अनुचित प्रयोग करते हैं । इस लिये पुरुष समाज से सादर अनुरोध है कि वे इन देवियों का पर्दा हटा कर मुक्त वायु का सेवन करने की आज्ञा दें ।

न्यायानुकूल 'उम बुराई' का हटाया जाना नितान्त आवश्यक है—जो स्त्रियों की उन्नति के राह में बाधक हो और जो उनकी उन्नति की गति को शिथिल करती हो । पर्दे को बाधक समझ कर टर्की में पर्दे के विरुद्ध बगावत हुई । वहाँ के मुसलमानों में अब पर्दा प्रथा की कड़ाई इतनी ढोली पड़ गयी है कि—अब वहाँ पर्दा देखने में ही नहीं आता । पर्दा हटा कर टर्की ने आशातीत सफलता प्राप्त की है, विदेशों की स्त्रियाँ भी आज पर्दा न रहने के कारण आश्चर्यजनक उन्नति कर रही हैं । फिर कोई कारण दिखलाई नहीं पड़ता कि हमारी भारतीय देवियों को पर्दा हटा कर सामाजिक, सांस्कृतिक और शिक्षा सम्बन्धी उन्नति करने से रोका जाय ।

x

x

x

x

## पदों से हानि

ये तो पदों के विरुद्ध भावुक बातें थीं । पदों का साधारण स्वास्थ्य पर भी अत्यन्त घातक प्रभाव पड़ता है । यक्ष्मा रोग के एक विद्वान चिकित्सक का कथन है कि पर्दा नशीन औरतोंमें यक्ष्मा बड़ी शीघ्रता से फैलता है । उन्हें, दिनों, हफ्तों, और महीनों खुली हवा में सास लेना नसीब नहीं होता, वे अपने घर की चहारदीवारी में बन्द रहकर स्वास्थ्य को उन्नत करने के लिये कोई व्यायाम नहीं कर सकती । घरों में बैठे बैठे अग्निमांद्य और अजीर्ण जैसे रोग हो जाते हैं । कहने का मतलब यह है कि उनके चारों ओर सुस्ती और आलस्य का ही साम्राज्य रहता है । यत्रा में तो उनकी दशा और भी शोचनीय हो जाती है । न विचारियों को बैठने की सुविधा होती है, न खाने पीने की और न नहाने आदि की । पदों की सबसे बड़ी हानि यह है कि इससे स्त्रियों में आत्मावलम्बन और साहस पैदा नहीं होता और इसी कारण इन्हे जरा जरा सी बातों पर पुरुषों की सहायता पर निर्भर रहना पड़ता है । अतः पुरुषों का यह मुख्य कर्तव्य है कि वे इस घातक प्रथा का उन्मूलन करने में उद्योग करें और स्त्रियों को साहस दें ।

x

x

x

x

## लज्जा

कितनी स्त्रियाँ ऐसी भी हैं जो पुरुषों के कहने पर भी पर्दा हटाना नहीं चाहतीं और पर्दा न हटाने का कारण पृच्छने पर कह देती हैं कि—लज्जा के लिये पदों की आवश्यकता है और इनकी

यह आवश्यकता यहाँ तक देखी गयी है कि ये स्त्रियो से भी पर्दा कर बैठती हैं। यह स्त्रियों की मूर्खता है। लज्जा के लिये पर्दे की आवश्यकता नहीं ! लज्जा यही नहीं कि डेढ़ हाथ का घूँघट खींच लिया और मन में कुछ लाज नहीं रक्खी। लज्जा तो मन की ही है। घूँघट न निकाल खुले मुँह रहने में कुछ डर नहीं। परन्तु मन की निर्लज्जता को प्रथम ही त्याग देना चाहिये। क्योंकि यदि कोई स्त्री मन की निर्लज्जता को न त्याग सकी तो यही कहावत चरितार्थ होगी, — “यह खेलें कुल की वधू, टट्टी ओट शिकार।”

+

+

+

+

### सतीत्व

कितने स्त्री पुरुष यह भी कहते पाये जाते हैं कि स्त्रियाँ पर्दे के भीतर रह कर ही अपने सतीत्व की रक्षा कर सकती हैं। यह विचार समाज को रसातल में पहुँचाने वाला है। आज भारत के जिस प्रान्त और जिस जाति में पर्दे की प्रथा नहीं है, क्या उस जाति की स्त्रियाँ अपने सतीत्व धर्म की रक्षा नहीं करतीं ? ऐसी स्त्रियाँ तो पर्दे वाली स्त्रियों से विशेष रूप से अपने सतीत्व की रक्षा कर सकती हैं। महाराष्ट्र प्रान्त को ही लीजिये, वहाँ की स्त्रियाँ पर्दे भी नहीं करतीं और उनका पतिव्रत धर्म भी आज सराहनीय गिना जाता है।

+

+

+

+

## बुरी दृष्टि

कितने पुरुष और स्त्रियाँ यह कहती पायी जाती हैं कि पर्दा न रहने से उनकी ओर हर कोई बुरी दृष्टि से देखेगा। यह विचार भी वास्तव में ठीक नहीं। पर्दे वाली स्त्रियों की ओर ही लोग आँखें फाड़ फाड़कर देखते हैं। जो स्त्रियाँ खुले मुँह रहती हैं, उनकी ओर या तो कोई देखता ही नहीं यदि कोई देखता भी है, तो बस सिर्फ एक बार। पर्दा करने वाली स्त्रियों में एक और बुराई पायी जाती है कि वे घरवालों से तो पर्दा करती हैं और नौकर चाकरों से पर्दा नहीं करती तो वे घरवालों से क्यों पर्दा करती हैं ?

x

x

x

x

## पर्दे का इतिहास

पर्दा प्रथा के विषय में यह निश्चय करना असम्भव है कि यह प्रथा कब से और कहाँ से आरम्भ हुई ? परन्तु यह निश्चय है कि यह प्रथा शास्त्र-नुमोदित नहीं है। लोग कहते हैं कि मुसलमानों का अत्याचार बढ़ जाने पर वे रूपवती हिन्दू स्त्रियों को जबरदस्ती पकड़ कर ले जाते थे। इसलिये मुसलमानों की कामुकता और पैशाचिकता से बचने के लिये हिन्दुओं ने पर्दा प्रथा का अनुसरण किया था। हो सकता है, इसमें बहुत कुछ सचाई हो; किन्तु यदि यही कारण होता तो मुसलमानों में पर्दा क्यों होता और वह भी इस भयङ्कर रूप से जिसे हिन्दुओं ने अब तक भी ग्रहण नहीं किया है। तो अनुमान है कि मुसलमान इस प्रथा को अरब से अपने साथ भागवर्ष में लाये थे और हिन्दुओं का उनके साथ घनिष्ठ

सम्बन्ध रहने के कारण तथा मुसलमानों में विशेष कामुकता और धर्मान्धता रहने के कारण और इस भयसे भी कि पर्दे के कारण उन-पर ऐसे विचार वाले दुष्टों की नज़र न पड़े, हिन्दुओं ने इस प्रथा को ग्रहण कर लिया था। इसी कारण अब तक भारत के जिन जिन प्रान्तों में मुसलमानों का विशेष आवागमन हुआ, वहाँ अब तक और प्रान्तों की अपेक्षा विशेष रूप में पर्दे की प्रथा विद्यमान है।

\* पर्दा प्रथा हमारे भारत में नहीं थी। कैकई का राजा दशरथ के साथ युद्ध में जाना, मण्डन मिश्र की धर्म-पत्नी सरस्वती देवी का शङ्कराचार्य और मण्डन मिश्र के शास्त्रार्थ में मध्यस्थ बनना, द्रौपदी का कौरवों की भरी सभा में चीरहरण रोकने के लिये

कुछ लोगों का यह भी कहना है कि पर्दा प्राचीन समय में भी था, जैसा कि कालिदास और महाकवि भास के नाटकों के देखने से पता लगता है।

“जाते मुहूर्त मा लज्जस्व ! अपनेप्यामि तातत्ते

अवगुण्ठनं ततास्व भर्ता अभिज्ञास्यति” ( कालिदास )

“मैथिलि अपनीयता मधगुण्ठनम्

रवैरहि पश्यन्तु कलत्र मेतत्

वाण्याकुलाक्षैर्वदनैर्मन्वन्तः

अदोषदूश्या हि भवन्ति नार्यो

यज्ञे विवाहे व्यसने वने च ।”

( भास )



अपने श्वसुर भीष्म पितामह से प्रार्थना करना इसका काफी प्रमाण है । यदि आजकल की तरह उस समय यह प्रथा प्रचलित होती तो इन देवियों को इस प्रकार सभा में बोलने का, युद्ध में जाने का, तथा मध्यस्थ बनने का साहस ही नहीं होता । महाराणी सीता, लक्ष्मी, सरस्वती और सावित्री जैसी प्रातः स्मरणीय देवियाँ कभी पर्दा नहीं करती थीं । इसी प्रकार महाराणी अहिल्याबाई, ताराबाई कर्मदेवी और रूपनगर की वीर राजकन्या अपने पीछे चमकता इतिहास छोड़ गयी है, ये पर्दा नहीं करती थीं । यहीं क्यों, मुसलमानों के आने के कुछ ही समय पूर्व तक क्षत्रियों में स्वयम्बर की प्रथा विद्यमान थी । पृथ्वीराज का संयोगिता के साथ विवाह इसका

---

महाकवि रचित शिशुपाल वध में भी पर्दे की रिवाज का पता लगता है । और ये कविगण मुसलमानों के शासन काल के बहुत पहले से हुए हैं । इसलिये यह निश्चय करना असम्भव है कि मुसलमानों के पहले पर्दे की प्रथा थी या नहीं । हाँ, यह हो सकता है कि उस समय पर्दे की रिवाज सारे प्रजाओं में न रही हो । आज भी जिस प्रकार विदेशी रीति-रिवाजों का असर विशेष कर ऊपर वर्ग के लोगों पर ही होता है, वही प्रकार अनुमान किया जा सकता है कि कालिदास के समय में या और कुछ इधर उधर भारतवर्ष में यह मान्यता फैल गयी हो कि राजा की रानियों को जनाने में ही रहना चाहिये, जैसा कि किसी समय ग्रीस देश की कुशाङ्गनायें छतसे नीचे नहीं उतरती थीं ।

( लेखक )

प्रमाण है। अतः यह बात निश्चित सी है कि मुसलमानों के आगमन के पूर्व भारतवर्ष में पर्दा प्रथा का नामोनिशान नहीं था। अतः जिस किसी कारण से भी हो, जब कि इस समय लोग इस प्रथा की बुराइयों को किसी प्रकार से भी तर्क का सहारा नहीं देते तो इसका बनाये रखना महिला समाज के लिये भयंकर अत्याचार और नाशकारी है।

×                      ×                      ×                      ×

पर्दा निवारण के लिये रामचन्द्रजी की सम्मति

जिस समय विभीषण माता जानकी को पालकी में बैठाकर घंटाटोप पर्दा कर रामचन्द्रजी के पास ले जा रहा था उस समय विभीषण से रामचन्द्रजी ने स्वर्णाक्षरों में अङ्कित करने वाले ये शब्द कहे थे,—“स्त्रियों के लिये न घर, न वस्त्र और न राजसत्कार रूपी पर्दे की आवश्यकता है, स्त्रियों का वास्तविक पर्दा तो उनका शुद्ध आचरण है।”

“ न वस्त्राणि न गृहाणि,

न प्रकाशस्तिरस्त्रिया ।

नेष्ट्वा राज सत्कारा,

वृत्तमावरणं स्त्रियः ॥ ” (वाल्मीकि रामायण)

अन्तिम निर्याक

आज देश में अल्ला-उद्दीन और अकबर जैसे कामी बादशाहों का राज्य नहीं है। आज भारत में चारों ओर एक ही प्रकार की

हवा बह रही है । घरों की चहारदीवारी में बन्द रहने वाली धियाँ आज समर प्राङ्गण में रण-चण्डी का रूप धारण कर अपने सर्वस्व तक की बलि दे रही हैं और वे उन्नति के यथा सम्भव उच्चतम शिखर तक पहुँचने की चेष्टा कर रही हैं, वहाँ यह रक्त-शोषिणी प्रथा क्यों जारी रहे ? हम हिन्दू हैं, हमारा धर्म, हमारी संस्कृति पर्दा प्रथा की कदापि आज्ञा नहीं देती । इसलिये जितनी जल्दी हो सके इस नाशकारिणी प्रथा का अन्त होना चाहिये ।

\*

\*

\*

\*

### **स्वतन्त्रता और समानाधिकार**

अपनी इच्छा की बलि देकर पति की दासता ही प्राचीन हिन्दू स्त्रियों का लक्ष्य रहा है । पर अब संसार के अन्यान्य राष्ट्रों की लहर के साथ बहकर हमारी देवियाँ स्त्री पुरुषों के समानाधिकार पर जोर देने लगी हैं । बँगला और हिन्दी

मासिक पत्रों में इस सम्बन्ध में स्त्रियों द्वारा लिखित जो लेख निकलते हैं, उन्हें पढ़ने से समझ में आने लगता है कि हवा का बहाव किस ओर है । बंगाल की प्रेजुएट महिलाएँ तो अपने लेखों में इस हद तक आगे बढ़ गयी हैं कि उनकी गाय में स्त्री को एकदम स्वतन्त्र, पति की इच्छा से विलकुल निरपेक्ष रहकर अपनी इच्छा-नुकूल ( यथञ्चाचरण ) करने की स्वाधीनता होनी चाहिये । पुरुषों के साथ नाचने और रंगालयों में घुसकर अभिनय करने पर भी अनेक बंग महिलाएँ जोर दे रही हैं । हिन्दी जगत् की मिडिल पास,

ललनाएँ यद्यपि इतनी दूर जाने का साहस अभी तक नहीं बटोर सकी हैं तथापि पति की आधीनता में रहने के आदेश का खण्डन वे बड़े जोरो से कर रही हैं और कहती हैं कि जब पुरुष समाज स्वेच्छापूर्वक सभी काम कर सकता है, तब स्त्रियों को भी उसी तरह स्वतन्त्रता क्यों नहीं प्रदान की जाती ?

हम स्त्री स्वातन्त्र्य और स्त्री शिक्षा के समर्थक होने पर भी बतला देना चाहते हैं कि दाम्पत्य-प्रेम की अभिवृद्धि के लिये अथवा पदा त्यागने पर भी सीता दमयन्ती का स्निग्ध-कटणा आदर्श बनाये रखने के लिये, ये बातें उतनी आवश्यक नहीं हैं, जितना पुरुषों के स्वेच्छाचार का नियन्त्रण। स्त्रियों का इस प्रकार की स्वतन्त्रता चाहने की अपेक्षा तो पुरुषों के स्वेच्छाचार पर नियन्त्रण रखना ही हमारे समाज के लिये अधिक हितकर और वाञ्छनीय है। जिस प्रकार स्वतन्त्र रहने के कारण पुरुष समाज पतित और स्वेच्छाचारी हो गया है, उसी तरह स्त्रियों के लिये भी ऐसी स्वतन्त्रता यातक सिद्ध हो सकती है। भारत की स्त्रियाँ अपने पिता, पति और पुत्र के आधीन रहने के कारण अब भी देवियों बनी हुई हैं। वे अपने आदर्श से विचलित नहीं हुई। किन्तु पुरुष समाज आदर्श से नीचे गिर गया है—राजसों की श्रेणी में परिगणित करने योग्य हो गया है। स्त्रियों में अब भी घर घर सीता और सावित्री जैसी देवियाँ दिखाई देती हैं, परन्तु पुरुषों में राम जैसा कोई एक पत्नी प्रतियोगी मुश्किल से ढूँढने पर मिलेगा। ऐसी

अवस्था में हम स्त्रियों की परन्त्रता को उतनी घातक नहीं कह सकते, जितनी पुरुषों की स्वतन्त्रता या निरंकुशता को ।

पाश्चात्य देश बड़े उन्नत कहे जाते हैं । वहाँ स्त्री और पुरुषों को समान स्वतन्त्रता प्राप्त है । परन्तु संसार की गति विधि से परिचित रहने वाले पाठक और पाठिकाओं को यह न बतलाना पड़ेगा कि उनकी नैतिक अवस्था कितनी पतित हुआ करती है वहाँ स्त्री और पुरुषों का विवाह एक खेल हो गया है । तलाक का बजार दिन पर दिन गरम होता जा रहा है । कभी कभी तो व्याह होने के बाद पहले ही सप्ताह में स्त्री पुरुष एक दूसरे को तलाक देकर अलग हो जाते हैं । स्वतन्त्रता और स्वेच्छाचार के कारण उनकी रुचि ऐसी विचित्र होजाती है कि उन्हें उपयुक्त जीवन संगिनी ही नहीं मिलती । इस स्वतन्त्रता के कारण वहाँ के लोग आजीवन दुखी ही बने रहते हैं । वहाँ न जाने कितने युवक और युवतियों का जीवन संगियों को बदलते ही बदलते पूर्ण हो जाता है । हम नहीं समझते कि वे क्षण-भर के लिये भी मानसिक शान्ति अनुभव करते हों ।

हमारे यहाँ स्त्री पुरुष की बदलौबल नहीं हो सकती । विवाह होने के बाद पति पत्नी को तलाक नहीं दे सकता और पत्नी पति को तलाक नहीं दे सकती । ऐसी दशा में पाश्चात्य स्त्रियों के ढंग की स्वतन्त्रता प्राप्त करने की इच्छा प्रकट करनी हमारे देश और प्राचीन देवियों के आदर्श के लिये कितनी घातक सिद्ध होगी, आप स्वयम् इसका निर्णय करें ।

इंग्लण्ड में तो स्त्रियों की स्वतन्त्रता यहाँ तक बढ़ गयी है कि

समाज को सुधार की ओर आगे बढ़ने से रोक किनारे पर फँकने का यत्न करना प्रारम्भ कर दिया है—अतएव वहाँ समाज की गति ऐसी डवाँडोल हो रही है कि, वह पीछे की ओर मुड़ना चाहती है। उदाहरण के लिये, वहाँ पचास और साठ वर्ष की बूढ़ी ने पैंतीस और चालीस वर्ष के युवको से व्याह किया, कुमारियों के गर्भ से बच्चे पैदा होने लगे, यहाँ तक कि उन स्त्रियों की स्वतन्त्रता ने निर्लज्जता का रूप धारण कर लिया है, जिससे व्यभिचार का बाजार गर्म हो उठा और समाज को विशृङ्खल तथा विकृत करना शुरू कर दिया। वहाँ पार्लमेन्ट की सदस्यता के लिये महिला उमीदवारों ने स्वतन्त्रता का कैसा दुरुपयोग किया है—इसकी कल्पना कर आज वहाँ के दूरदर्शी राजनीतिज्ञ किसी भावी भय की आशङ्का से कांप उठते हैं। हमें तो ऐसा प्रतीत होता है कि वहाँ की स्त्रियाँ समाज को आगे बढ़ाने के बदले अपनी स्वतन्त्रता का दुरुपयोग करने के कारण उलटा देना चाहती हैं। हमारे देशवासी और हमारी भारतीय महिलाएँ तो ऐसी स्वतन्त्रता को शायद दूर से ही नमस्कार करना पसन्द करेंगी।

इसलिये हमारी माताओं, बहनों, और देवियों को पाश्चात्य स्त्रियों की स्वतन्त्रता का अनुकरण न कर महाराष्ट्र प्रान्त की स्त्रियों का अनुकरण करना चाहिये। महाराष्ट्र स्त्रियों का शान्त-आदर्श अखण्डरूप में अवतक वर्तमान है। मुसलमानी राज्य के समय में भी महाराष्ट्र देश की स्त्रियों में कभी पर्दा नहीं था और अब भी नहीं है। अर्थात् पर्दाहीन होकर रहना उनका एक सहज स्वभाविक धर्म सा हो गया है। स्त्री-शिक्षा का प्रचार वहाँ भारत के किसी प्रान्त से

कम नहीं, बल्कि अधिक ही है, पर वहाँ की महिलाएँ ग्रेजुएट होने पर भी अपना सकरूण, स्निग्ध शान्त भाव नहीं छोड़ना चाहतीं। देश के सभी आन्दोलनों में उन्होंने भाग लिया है और लेती हैं और उन्होंने ने मताधिकार भी प्राप्त किया है पर गृहलक्ष्मी की जो महिमा उनकी आत्माओं में व्याप्त है, उसे वे कभी नहीं छोड़तीं। उनका यह आदर्श यदि हमारी नव जागृत महिलाओं में किसी रूप से प्रचारित हो सके तो देश एक सङ्कटजनक स्थिति से ब्राण पा सकता है। इसका असर यह होगा कि स्त्रियाँ पूर्णतया स्वतन्त्र भी होंगी, समानाधिकार भी प्राप्त करेंगी और साथ ही अन्तरात्मा के प्रति विमुख भी नहीं होना चाहेगी। धर्म तथा कर्म, हृदय तथा बुद्धि का सामञ्जस्य प्राप्त करके वे देश को मङ्गलमय बनाकर वास्तविक उन्नति की ओर ले चलेगी। धर्माचार्य मनु, स्त्रियों की स्वतन्त्रता पर इस प्रकार अपनी सम्मति प्रकट करते हैं:—

पिता रक्षति कौमारे भर्ता रक्षति यौवने ।

रक्षन्ति स्थविरे पुत्रा न स्त्री स्वातन्त्र्यमर्हति ॥

अर्थात्, स्त्रियों को वचपन में पिता की रक्षा में, युवावस्था प्राप्त होने पर पति की रक्षा में और वृद्धावस्था प्राप्त होने पर पुत्र की रक्षा में रहना चाहिये। इन तीनों की इच्छा से विलकुल निरपेक्ष रहकर अपनी इच्छानुकूल स्वतन्त्रता स्त्रियों के लिये घातक है।

भारत भगनियों ! देखो, अपने धर्माचार्य मनु की सम्मति ? इसिलिये स्वतन्त्रता तो प्राप्त करो परन्तु पाश्चात्य स्त्रियों की मी

नहीं, अन्यथा तुम्हें ही कष्ट भोगना पड़ेगा और अपने कोमल माधुर्य को खोकर तुम विश्व में अशान्ति फैलाओगी, समाज को उन्नति की ओर न ले जाकर अवनति के अंधेरे गर्त में गिरा दोगी।

देवियो, तुम्हारे लिये एक विशेष उपयोगी बात स्मरण रखने योग्य और है और वह यह है कि पिता, पति और पुत्र के आधीन रहते हुए भी तुम्हारा अधिकार किसी बात में भी पुरुषों से कम नहीं है। वैदिक धर्म में स्त्रियों के अधिकार पर किसी भी प्रकार की रुकावट नहीं है। स्त्रियों को पुरुषों की नाई अपनी शक्ति को विकसित करने का पूर्ण अधिकार है। जो कुछ पुरुष प्राप्त कर सकता है, वह स्त्री भी प्राप्त कर सकती है। जहाँ पुरुष पहुँच सकता है वहाँ स्त्री भी पहुँच सकती है। दोनों के अधिकार ( Rights ) समान हैं।

यदि हम स्त्री-पुरुष सम्बन्धी वेद के सारे प्रकरणों को मिलाकर पढ़ें और उनकी भिन्न भिन्न शिक्षाओं का समन्वय करे तो हमें उनसे एक विशेष निर्देश निकलता प्रतीत होता है। ऐसा प्रतीत होता है कि मानो वेद स्त्रियों की सेवा में एक डेपुटेशन ले जाते हों और उनसे कहते हों कि देवियो,—“अधिकार और हक की दृष्टि से तुम सर्वथा पुरुषों के समान हो, तुम्हारे हक छीने या रोके नहीं जा सकते। तुम जो चाहो बन सकती और कर सकती हो।” प्रमाण स्वरूप कुछ सूक्त यहाँ उद्धृत किये जाते हैं:—

( १ ) ब्रह्मचर्येण कन्या युवानां विन्दते पतिम् । अर्थात् कन्या को भी ब्रह्मचर्य का जीवन बिता कर ही विवाहित जीवन में प्रवेश करना चाहिये।



कन्या के ब्रह्मचर्य से जीवन बिताने का अभिप्राय यह है कि वह ब्रह्मचारी के सदृश ही कर्तव्य-कर्म को पूरा करे अर्थात् जो कुछ ब्रह्मचारी के लिये जानना और करना आवश्यक है उसे जाने और करे। इस प्रकार हम देखते हैं कि इस सूक्त में बालिकाओं की शिक्षा पर उतना ही बल दिया गया है, जितना कि बालकों की शिक्षा पर।

( २ ) ( अथर्व० १४।२।६६ ) में ज्ञानवान हूँ, तू भी ज्ञानवती है। मैं सामवेद हूँ, तू ऋग्वेद है।

( ३ ) जिन्होंने गम्भीरता से वेदों का स्वाध्याय किया है, उन्हें पता है कि वेद के राजनैतिक प्रकरणों में राष्ट्र का प्रबन्ध ठीक ढंग से चलाने के लिये प्रत्येक राज्य में सभा और समिति नाम की दो सभाओं के स्थापित करने की आज्ञा है। अथर्व० ७।३८।४ और १२।३।५२ में क्रमशः सभा और समिति में जाकर स्त्रियों के भाग लेने और बोलने का वर्णन आया है। जब कोई स्त्री सभा और समिति में जा सकती है और बोलसकती है, तब वह राष्ट्र के किसी भी ऊँचे ऊँचे पद को सुशोभित करने के लिये भी चुनी जा सकती है। यह स्पष्ट ही है। इसी से मिलता जुलता ऋग्वेद के १० वें सूक्त का सारांश यहाँ दिया जाता है। वैदिक धर्म में स्त्रियों की सामाजिक स्थिति को समझने में उससे अच्छी सहायता मिलेगी।

“एक गृह-पत्नी प्रातः काल उठते ही अपने उद्गार प्रकट करती है:—“यह सूर्य उदय हुआ है, इसके साथ ही मेरा सौभाग्य भी ऊँचा चढ़ निकला है। मैं अपने समाज और घर की ध्वजा हूँ।

मैं भारी व्याख्यात्री हूँ। मेरे पुत्र शत्रु विजयी हैं। मेरी पुत्री संसार में चमकती है। मैं स्वयं शत्रुओं को जीतने वाली हूँ। मेरे पति का आसीम यश है। मैंने वह त्याग किया है जिससे इन्द्र विजय पाता है। मुझे भी विजय मिली है। मैंने अपने शत्रु निःशेष कर दिये हैं।”

इस प्रकार हम देखते हैं कि वैदिक धर्म में स्त्रियों की सामाजिक स्थिति पर किसी भी प्रकार की रूकावट नहीं है। उसे अपनी शक्ति को विकसित करके संसार में कुछ भी बनने और करने का अधिकार है। उसके सब क्षेत्रों में पुरुष के समान अधिकार हैं। अतः देवियों, तुम अपने हृदय में यह मत सोचो कि हमारे अधिकार पुरुषों से कम हैं। परन्तु इस बात का भी ध्यान रखो कि इस अधिकार के नशे में तुम्हारी स्वतन्त्रता का कभी दुरुपयोग न हो। नहीं तो समाज और देश को उन्नत करने की अपेक्षा तुम अवनति की ओर ले जाओगी और भारतवर्ष की गुण-गरिमा सदब के लिये नष्ट हो जायगी। भारतवर्ष अब भी नारी जाति के सतीत्व, पतीत्व और आदर्श पर अभिमान कर सकता है। इसलिये तुम्हारी धमनियों में सीता सवित्री आदि देवियों का जो पवित्र रक्त प्रवाहित हो रहा है, उसे ही प्रवाहित होने दो और अपने करुण एवं स्निग्ध आदर्श से फिर एकवार भारतवर्ष को सचेत कर दो। इसी में सब का मंगल है।

## पुरुषों से- दो शब्द

पुरुषो ! स्त्रियों को गुलाम बनाकर आपने सब से बड़ा पाप किया है। ये स्त्रियाँ हमारे ही घरों में पैदा होतीं, हमारे ही माता-पिता के खून और मांस से बनतीं, हमारे ही साथ खाती पीती और बड़ी होती हैं। पर वे जीवन, सामाजिकता और मानवीयता के सभी अधिकारों से वञ्चित रहती हैं। उन्हें न पिता की सम्पत्ति में कुछ अधिकार है, न पति की सम्पत्ति में; उन्हें न विद्या पढ़ने का अधिकार है और न किसी विषय पर अपनी सम्पत्ति प्रकट करने का। जब कि हमारे पुत्र स्कूलों, कालेजों में बड़ी बड़ी विद्यायें पढ़ते और संसार के युद्ध में योद्धा बनने की तैयारी करते हैं, तब हमारी पुत्रियाँ घरों में सुस्त उपेक्षित भाव से पड़ी हुई जूठे वर्तन माँजती और घर भर के बचे हुए जूठे टुकड़े खाती हैं। जब हमारे पुत्र स्वाधीनता के प्रकाश में छाती फुलाकर देशभक्ति, विज्ञान, साहित्य, और कला-कौशल के क्षेत्रों में मतिष्क का विकास करते हैं, तब वे बदनसीब किसी नालायक लड़के के सुपुर्द कर दी जाती हैं, इसलिये कि वे उसकी और उसके उसके आदमियों की गुलामी करे, जूतियाँ लात और गालियाँ खाएँ, उसके पाशविक-वासना की दासी बनें, कभी उम्र में बच्चे जनें और भरी जवानी में मर जायँ या विधवा हो जायँ। मध्यकाल में यद्यपि कितनी स्त्रियाँ अपनी इच्छा से सती हुई थी, परन्तु कितनी स्त्रियों को सती होने के प्रति अनिच्छा प्रकट करने पर भी हिन्दुओं ने मुर्दों के साथ जिन्दा फूँक दिया और उसे धर्म बताया गया है।

मैं पुरुषों से पृथक्ता हूँ, इन पर इस प्रकार का जघन्य अत्याचार करने का कारण क्या ? स्त्रियाँ, जो हमारे बच्चों की मातायें हैं, उन बच्चों की जो हमारे भविष्य में महाराष्ट्र की सम्पत्ति हैं, वे जब पतित, अधम, मूर्खा, दासी तथा अपने अधिकार से च्युत कर दी गयीं, तो क्या वे तेजस्वी, दिग्विजयी पुत्र पैदा कर सकती हैं ? क्या देश में आज कौशिल्या, सुमित्रा, शकुन्तला और कुन्ती जैसी मातायें जन्म लेती हैं ? हाय ! अधम, पाखण्डी और स्वार्थी पुरुषपशुओं ने देश की माताओं को अपनी हविश और पशुवृत्ति का दास बना डाला !! और इस प्रकार देश सुपुत्रों से हीन हो गया !!!

पुरुषो ! प्राचीन समय की ओर दृष्टि डालो, राम, लक्ष्मण, पाण्डव, ध्रुव और भरत सरीखे वीर पुत्र-रत्न इन माताओं की गोद में ही शिक्षा पाकर यशस्वी हुए हैं । पं० शोभारामजी धेनुसेवक ने इस विषय पर बहुत अच्छी कविता लिखी है । पाठक और पाठिकाओं की जानकारी के लिये उस कविता को यहाँ पर अङ्कित कर देना बहुत आवश्यक है ।

जिस भारत के नाम से भारत बसा,

उसके पराक्रम को विचारो तो सही ।

उस सिंह विजयी वीर बालक की कथा,

अभिमान से अब भी भरत-भू गा रही ॥

किस ने भरी थी भावनार्यें शौर्य की,

हर में भरत के आर्यो ! सोचो भला

निर्माणकर्त्री शिशु भरत के भाग्य की,

थी वीर माता साध्वी शकुन्तला ॥ १ ॥

आदर्श भ्राता जो कहाते आज भी,

बन्धु-हित जिनका समर्पित माथ था ।

विजयी बनाने में तनय सौमित्र को,

देवी सुमित्रा का ही शिक्षित हाथ था ॥

बनते नहीं भीमार्जुन भी रण जयी,

भरती न उर में वीर भावों की प्रथा ।

शोक ! फिर भी कह रहे हैं आज हम,

देवियों को ज्ञान देना है वृथा ॥ २ ॥

खिलती नहीं संसार में ऋषि-भूमि को,

आलोकप्रद कमनीय कीरति क्या रियों ॥

लेती नहीं जो जन्म भारतवर्ष में,

पूज्य सावित्री सी विदुषी नारियाँ ॥

इन देवियों से ही सुपथ विस्तीर्ण था,

आर्यों के यश अमित उत्कर्ष का ।

सौख्य रवि सौभाग्य निर्मल व्योम में,

था प्रकाशित भव्य भारतवर्ष का ॥ ३ ॥

जो बनी थीं साधिका-मुख योग की,

थीं वनों महिलाएँ मणि की राशियाँ ।

संगिनी अब वन वहीं बस भोग की,

और चुल्लू यदि तो गृहों की दासियाँ ॥

तम तेजवत् अब दिख रही विपरीत हा,

देवियों की दीनता-दायक दशा ।

जिन से भरत-भू रत्नगर्भा थी कभी,

बन रही अब आज उनसे कर्कशा ॥ ४ ॥

मूर्ख माताओं से पल कर पुत्र क्यों,

योग्य होंगे सोचने की बात है ।

दर्श दे सकते दिवाकर क्या वहाँ,

तममय जहाँ फैली अमावस रात है ॥

गृहणियों को हम गिराकर गिर गये,

हतभाग्य हो दुर्भाग्य से घिर गये ।

आर्य अवनत हो पतन पर फिर गये ॥ ५ ॥

सन्मान से ये रमणियाँ रमती जहाँ,

बनती यहाँ सब सम्पदाएँ सेवियाँ ।

पददलित तुम भी रहोगे तब तलक,

पददलित जब तक रहेंगी देवियाँ ॥

उर-मंदिरों में नारियों के प्रेम से,

आर्यों दीपक जला दो ज्ञान का ।

भूलो इसे मत तुम सुशिक्षित नारियाँ,

हेतु बनती हैं स्वदंशोत्थान का ॥ ६ ॥

पुरुषो ! अपने विचारों में परिवर्तन करो, अपने कठोर और कलुशित हृदय में दया का ओत फूटने दो । तुमने बहुत दिनों तक स्त्री-जाति पर अत्याचार किया है, तुम बहुत दिनों से स्त्री-जाति

को पददलित करते आ रहे हो । अब भी समय है, सँभल जाओ । नहीं तो, याद रखो ! तुम्हारा शेष अस्तित्व लोप हो जायगा, तुम्हारी हस्ती दुनियाँ से नेस्तनाबूद हो जायगी । जिन्हें तुम अपनी विषय-वासनाओं की तृप्ति के लिये पिकवैनी, सुकेशी आदि मधुर और स्निग्ध विशेषणोंसे पुकारते आ रहे हो, वे तुम्हारी इस कविता को ठुकरा कर तुम्हारे प्रति विद्रोह कर देंगी, रण-चरढी का रूप धरकर क्रान्ति उत्पन्न कर देंगी, उस समय तुम्हारे किये धिये कुछ न हो सकेगा । इसलिये अब भी इन देवियों पर पाशविक अत्याचार करना छोड़ो, इन्हे मुक्त होकर मुक्त वायु का सेवन करने दो, बाहर और भीतर के योगायोग पर विचार करने दो और इन्हे इनका उचित और न्यायपूर्ण अधिकार दे दो । इन्हें भी आत्मा है, इन्हे उसका पूर्ण विकाश करने की स्वतन्त्रता दो । प्रत्येक राष्ट्र या समाज में पुरुष और शक्ति के योग से शान्ति की स्थापना मानी गयी है । इसलिये यदि तुम शान्ति की स्थापना चाहते हो, तो इन्हें इनका उचित अधिकार दे शान्त करो । फिर देखो, यह तुम्हारा उजड़ा हुआ भारत, कितनी जल्दी हरा भरा नन्दन कानन हो जाता है और कितनी जल्दी अविद्या का नाश कर फिर वही मातायें राम, लक्ष्मण भरत और अर्जुन ऐसे सपूतों को जन्म दे भारत को गौरवान्वित कर देती हैं ।

\*

\*

\*

\*

\*

# द्वितीय भाग





“धर्मार्थ काममोक्षायामारोग्यं मूलमुत्तमम्”  
( सूक्ति )

### स्वास्थ्य-रक्षा

धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का मूल कारण  
आरोग्य ( स्वास्थ्य ) ही है ।

जो स्त्री व पुरुष रोगी हैं—जिसका स्वास्थ्य ठीक नहीं है, उसका जीवन भी भार स्वरूप है; वह इस संसार में शेष जीवन की बढ़ियाँ दुःख से कराहते हुए व्यतीत करने के अतिरिक्त और कुछ नहीं कर सकता। रोगी मनुष्य के इहलोक और परलोक दोनों विगड़ जाते हैं—यह अटल सिद्धान्त है, निर्विवाद सत्य है। क्योंकि उस

अवस्था में उससे-न तो किसी प्रकार मानव जाति की सेवा ही हो सकती है और न ईश्वर का भजन ही । रोना एवं चिल्लाना ही सच पूछिये तो उसके भाग्य में लिखा हुआ मान लेना पड़ता है । सुस्वास्थ्य, मनुष्य मात्र के लिये परमावश्यक ही नहीं प्रत्युत उसके भविष्य का मूल है । सुस्वास्थ्य रह कर ही प्रत्येक प्राणी अपनी इच्छानुकूल प्रत्येक कार्य कर सकता है । स्वास्थ्य रहना मनुष्य मात्र का परम कर्तव्य है । इसमें उदासीनता प्रकट करना महापाप है, तथा अपने आप को धोका देना है ।

ब्रह्मचर्य पालन, स्वच्छता, नियमित रूप से भोजनादि करना एवं व्यायाम सुस्वास्थ्य के मुख्य मुख्य चार स्तम्भ हैं । सुस्वास्थ्य रूपी सुरभ्य भवन इन्हीं चारों स्तम्भों पर निर्माण किया गया है । खेद के साथ लिखना पड़ता है कि चारों ही स्तम्भ आज प्रायः जीर्ण-शीर्ण से हो रहे हैं । यही कारण है, जो आज हम रोगी हैं, अशक्त हैं, कायर हैं, एवं परले सिरे के डरपोक हैं । सुतरां यदि हमें इस दुर्दशा के दलदल से बाहर आना अभीष्ट है, होने वाले अपमान के विरुद्ध यदि आवाज उठानी है तो स्वास्थ्य ठीक रखना होगा और इसके लिये उसके स्तम्भों को अनिवार्य रूप से सुदृढ़ करना होगा ।

“ब्रह्मचर्य पालन” शीर्षक स्तम्भ को सुदृढ़ करने के लिये बाल विवाह, पृथक् विवाह एवं अनमेल विवाह इन तीनों को समाज से निकाल बाहर करना अनिवार्य है । कुपरिणाम के सम्बन्ध में यहाँ

कुछ लिखने की आवश्यकता प्रतीत नहीं होती क्योंकि उन्हें आज-कल प्रायः अधिकांश जनता कम से कम जान तो अवश्य ही गयी है। बाल विवाहादि कुप्रथाओंके कारण बालक बालिकाओंके संरक्षक उन्हें विवाह-बन्धन में बाध कर एक ऐसा अवसर उनके सामने उपस्थित कर देते हैं कि जहाँ पर अपने स्वास्थ्य को बनाये रखना उनके लिये दुस्साध्य सा हो जाता है। क्योंकि इन्द्रियों को वश में रखना हँसी खेल नहीं है। दुर्बलों का वहाँ पर सफलता प्राप्त करना कहना ही होगा-असम्भव है। बहुतसे अल्पायुमें ही नाना प्रकार के रोगों से घिर जाते हैं और इससे उन्हें अपना शेष जीवन नारकीय यातनाओं को निशिवासर सहन करते हुए ही व्यतीत करना पड़ता है।

“स्वच्छता” के सम्बन्ध में भी हमारी कोई अच्छी दशा नहीं है। अधिकांश जनता ऐसे ऐसे तंग स्थानों में रहती है जो बहुत गन्दा रहता है, जहाँ स्वच्छ वायु और स्वच्छ प्रकाश का होना दुर्लभ सा हो गया है। इस प्रकार के गन्दे स्थानों में रहने से स्वास्थ्य बिगड़ जाया करता है और स्वास्थ्य सुधार के लिये फिर रुपये पानी की तरह खर्च किये जाते हैं। ऐसे गन्दे स्थानों में रहने से राजयक्ष्मादि भयानक रोग प्रायः होते देखे गये हैं। इसलिये मनुष्य मात्र का कर्तव्य है कि वह स्वच्छता पर विशेष ध्यान दे। घर, हर समय साफ सुथरा रहना चाहिये। गन्दी चीजें फौरन से पेश्तर मकान से हटवा देनी चाहिये। मकान भी प्रायः ऐसा होना चाहिये, जहाँ वायु का प्रवेश खुल हो। सोने के स्थान में दरवाजा खोलकर सोना चाहिये

और खासकर यह स्थान ऐसा होना चाहिये, जहाँ वायु का आवागमन खूब हो सके। बन्द कमरे में सोना स्वास्थ्य के लिये हानिकर है। कितने मूर्खता वश यह कह दिया करते हैं कि अधिक वायु लगने से शर्दी लग जायगी। परन्तु वास्तव में यह बात नहीं है। वायु तो जितनी मिले उतनी ही थोड़ी है। हाँ, वस्त्र का प्रबन्ध इतना अवश्य कर लेना चाहिये ताकि ठण्डक शरीर में प्रवेश न कर सके। इसी प्रकार पहिनने के कपड़े आदि भी बराबर साफ सुथरे रहने चाहिये। गर्मी के दिनों में कपड़े तीन चार दिनों में बदलते रहना चाहिये। क्योंकि पसीना आने से कपड़े में दुर्गन्ध पैदा हो जाती है और शनैः शनैः उन कपड़ों में छोटे छोटे कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं, जिनसे कितने ही प्रकार की विमारी होने का भय रहता है। स्नानादि के विषय में भी प्रायः ऐसी ही बात है। प्रतिदिन का स्नान करना स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हितकर है। जाड़े के दिनों में अगर ठण्डा जल सहन न हो सके तो गर्म पानी से स्नान किया जा सकता है। परन्तु शिर पर गर्म पानी न डालना चाहिये; ऐसा करना नेत्रों के लिये हितकर है। यदि ठण्डे पानी से बारहो महीने नहाने का अभ्यास कर लिया जाय तो और अच्छी बात है।

स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्यान्य नियमों में “खान-पान” का नियम सब से अधिक महत्वपूर्ण है, परन्तु हमें दुःख के साथ लिखना पड़ता है कि हम इसी नियम का पालन नहीं करते। शुद्ध वस्तु का सेवन न कर के जब मिलावटी चीजों का व्यवहार होने लगता है—

तब स्वास्थ्य को बड़ा भारी धक्का लगता है । परन्तु हमें शायद ही कभी शुद्ध पदार्थ मिलते हो । हमारी नागरिक व्यवस्था ऐसी विचित्र हो गयी है कि इसमें सुस्वास्थ्य पदार्थों को प्राप्त करने के उपायों पर उतना भी ध्यान नहीं देते जितना हमें देना चाहिये । यह स्वास्थ्य नितान्त शोचनीय है । थोड़ा सा ध्यान देने से इसमें सुधार किया जा सकता है और फिर हमें शुद्ध घृत, दुग्धादि सहज ही में प्राप्त हो सकते हैं ।

बाजार की मिठाई और खोमचा आदि के खाद्य पदार्थ तो स्वस्थ्य की दृष्टि से नितान्त वर्ज्य हैं । अम्ल, पित्त मन्दाग्नि आदि दुःख देने वाले रोग इन मिठाइयों से पैदा होते हैं । इनके अतिरिक्त हैजा आदि बड़ी २ बिमारियाँ और राजयक्ष्मा जैसे घातक रोग भी इन मिठाइयों द्वारा उत्पन्न हो जाते हैं ।

आटा का प्रश्न, जब तक कि हाथ की चक्की से काम लिया जाता था, कुछ भी कठिन न था । परन्तु जब से कारखानों और बिजली की चक्कियों का प्रचार हो गया है, तब से इस प्रश्न में भी जटिलता आ गयी है । कल कारखानों का पिसा हुआ आटा अनेक प्रकार के रोग पैदा कर दिया करता है, यह बात वैज्ञानिकों ने अका-  
थ्य रूप से प्रमाणित कर दी है । और इधर हालत यह है कि इन कल कारखानों के कारण हाथ की चक्कियाँ प्रायः वन्द हो गयी हैं । इसलिये शुद्ध और हितकर आटा मिलना असम्भव हो गया है । यदि घर घर में हाथ के पिसे हुए शुद्ध आटे की व्यवस्था की जाय तो लोगों का बड़ा उपकार हो ।

\* जल में भी जो देखने में बहुत साधारण सी बात मालूम होती है, अनेक प्रकार के दोष उत्पन्न हो जाते हैं। ज्वर, मेलेरिया मोतीमरा इत्यादि प्रधान रोग जल और दूध के दोष के कारण होते

७ शुद्ध जल की पहिचान यह है कि, उसमें किसी प्रकार की दुर्गन्धि न हो, स्वाद और रंग बुरा न हो, कीड़े-मकोड़े वा मैल-मिट्टी न हो, जिसमें मल सूत्र न पड़ते हों, लोग जिसमें स्नान न करते हों तथा जो बहता हो, स्थिर वा बन्द न हो, कोई अधिक न पड़ गयी हो-जैसा कि बहुधा छोटी नदी वा तालाबों की दशा होती है। जल सुधारने की विधि यह है:—

( १ ) मैल-मिट्टी इत्यादि मिले जल में थोड़ी सी फिटकिरी पीस कर घोल दें और थोड़ी देर रहने से, जब पानी फट कर मैल नीचे बैठ जावे, तब निधार कर दूसरे वासन में कर लेवे।

( २ ) यदि पानी में दुर्गन्ध हो तो औटा ले। चौथा भाग जल जाने पर निधार कर दूसरे वासन में कर ले।

( ३ ) यदि पानी का स्वाद अच्छा न हो तो लोहा, ईंट मोने वा चाँदी के टुकड़ों को आग में लाल कर के कई बेर बुका ले।

( ४ ) स्याही सोख कागज में (ग्लॉटिंग पेपर) पानी को छान लेने से भी पानी शुद्ध हो जाता है।

( ५ ) घड़ों का यन्त्र (FILTER) भी इसी काम में आता है। इसमें कैसा ही सराब जल क्यों न हो बिल्कुल स्वच्छ हो जायगा।

( ६ ) सब से सुगम और सस्ता उपाय औटाने का ही है।

देखे गये हैं। हैजा भी इन कारणों से उत्पन्न हो जाता है। जल और दुग्ध में विषैले कीटाणु बड़ी सरलता पूर्वक प्रविष्ट हो जाते हैं। इस कीटाणुओं से जल और दुग्ध को किस प्रकार अलग रखा जाय, यह थोड़ी सी ही वैज्ञानिक व्यवस्था से हो सकता है। शहरों में जल मिलने की जो व्यवस्था है, उसमें म्युनिसिपैलिटी को अपनी सलाह देने और उसके द्वारा उस सलाह के अनुसार काम करवा लेने से काम चल सकता है। देहातों में भी कुँआँ तालाब आदि साफ करने पड़ेंगे। यह काम कुछ अधिक कष्ट साध्य है, तौ भी कुँआँ तालाबादि बराबर साफ करते रहना चाहिये। नहीं तो उसमें कीटाणु पैदा होने का भय रहता है। प्रति वर्ष कुँआँ में दो चार मन पत्थर का चूना देने से प्रायः जल स्वच्छ हो जाता है और कीटाणु आदि मर जाते हैं।

“व्यायाम” भी स्त्री और पुरुष दोनों को कुछ न कुछ बराबर करते रहना चाहिये। व्यायाम करने से तमाम शरीर के त्वचा कस जाते हैं, वदन खूबसूरत और सुडौल हो जाता है। अग्नि दीप्त, शरीर बहुत काल तक स्थाई, हल्का और मुलायम बना रहता है। व्यायाम करने वाली स्त्री और पुरुष परिश्रम, पियास गर्मी, सर्दी इन सब को सहन कर सकते हैं और उनको परम आरोग्यता प्राप्त होती है। कैसा हू मोटा सा मोटा मनुष्य क्यों न हो कसरत वा व्यायाम करने से अवश्य उसकी वेढंगी सुटार्ई कम हो जाती है, और कैसा हू दुबला होगा कुछ न कुछ जरूर मोटा हो सकता है। निश्चय है कि बिना व्यायाम किये तैयारी औ

ताकत कभी नहीं आ सकती, चाहे वह दिन रात मोती ही क्यों न खाया करे। स्त्रियों के लिये भी व्यायाम करना उतना ही आवश्यक है, जितना पुरुषों के लिये। परन्तु आजकल स्त्रियाँ इतनी नाजुक और कोमलाङ्गी हो गयी हैं कि व्यायाम तो दूर रहे, घर का काम काज ही नहीं कर सकतीं। इन सब आदतों को हटा देना चाहिये और शारीरिक व्यायाम बराबर करते रहना चाहिये। स्त्रियों के लिये आजकल कितने ही प्रकार के व्यायाम निर्धारित कर दिये गये हैं। यदि स्त्रियाँ उन व्यायामों को बराबर करें तो उनका स्वास्थ्य बराबर ठीक रहेगा और उनकी सर्वाङ्गीण सुन्दरता कभी नष्ट न होने पायगी।

- ( १ ) दैनिक व्यायामसे मन शान्त और सदा प्रसन्न रहता है।
- ( २ ) कठिन से कठिन कार्य सरल ज्ञात होते हैं।
- ( ३ ) इन्द्रियों के दमन की शक्ति मिलती है।
- ( ४ ) विषय-भोगों में निर्लिप्तता होती है।
- ( ५ ) अनेक शारीरिक तथा मानसिक दुःख दूर होते हैं।

व्यायाम दिन में दो बेर भी किया जाता है। यदि न हो सके तो एक बार सवेरे अवश्य ही करना चाहिये। व्यायाम के पश्चात् थोड़ी देर ठहरकर कुछ जल-पान कर लेना चाहिये। नियम पूर्वक एक घण्टा तक किसी प्रकार का व्यायाम करते रहने से शरीर सुदृढ़ और सुन्दर हो जाता है। प्रायश्चर्य का पालन करने वालों के लिये व्यायाम अत्यन्त ही उपयोगी होता है। इनजिने कन्याओं को



के पहले विद्याध्ययन के साथ साथ बराबर व्यायाम करते रहना चाहिये ।

x

x

x

x

## स्वास्थ्य सहायक बातें

प्रसिद्ध डा० डिकोरेनेट ने स्वास्थ्य रहने के सर्वोच्च १० उपाय बतलाये हैं, हम उन्हें यहाँ देते हैं:—

( १ ) वायु-सेवन—प्रातःकाल की वायु रक्त वर्द्धक है; अतः बहुत सबेरे उठकर टहलने जाना और सब दिन परिश्रम करना चाहिये ।

( २ ) श्वास-प्रश्वास—पानी और रोटी से जीवन-शक्ति बढ़ती है । निरोगता के लिये शुद्ध वायु और सूर्य-किरणों की बड़ी आवश्यकता है ।

( ३ ) आचार-उदर—दीर्घ जीवन के लिये परिमित आचार और थोड़ा आहार ही सब से उत्तम है । एक आहार जब तक न पच जाय तब तक दूसरा आहार कभी मत करो, क्योंकि इससे पाचन शक्ति घट जाती है ।

( ४ ) शारीरिक-स्वच्छता—जैसे स्वच्छ किया हुआ यन्त्र अधिक दिनों तक चलता है, वैसे ही शरीर भी स्वच्छता से निरोग रहता है ।

( ५ ) उचित-निद्रा—निद्रा शरीर को फिर से शक्ति प्रदान कर देती है । बहुत पड़े रहने से दुर्बलता आती है । इसलिये प्राणी मात्र

को ६ घन्टे से कम और ८ घन्टे से अधिक न सोना चाहिये । कम सोने से मास्तिष्क में निर्बलता और अधिक सोने से शरीर में भारी-पन और आलस्य प्राप्त होता है ।

( ६ ) वस्त्र-व्यवहार—शीत और गर्मी से शरीर की रक्षा के निमित्त ऐसे कपड़े हों, जिनसे चलने फिरने में रुकावट न हो ।

( ७ ) रहने का घर-बहुत स्वच्छ और खुला हुआ हो; वायु और प्रकाश के पहुँचने योग्य हो ।

( ८ ) नैतिक स्वास्थ्य—आमोद-प्रमोद से मन अवश्य प्रसन्न होता है, पर इसकी अधिकता से शरीर-शत्रु-इन्द्रियाँ उत्तेजित हो कर मनुष्य को पाप की ओर ले जाती हैं । इस लिये आमोद प्रमोद भी सीमावद्ध रहना चाहिये ।

( ९ ) मानसिक अवस्था—मन की प्रसन्नता स्वस्थता को बढ़ाती है, किन्तु दुःख और विषाद से असमय में वृद्धता प्राप्त होती है ।

( १० ) परिश्रम—केवल मस्तिष्क-परिश्रम से ही काम नहीं चलता । शारीरिक श्रम करने से ही आहार का अच्छी तरह परि-पाक होता है ।

( १ ) धूप का बैठना, आग से पाँव सेकना और अग्नि को मुख से फूँकना मना है ।

( २ ) विषमासन बैठना, गरिष्ठ भोजन करना, दूषित जल पीना और वीभत्स वस्तु देखना मना है ।

**स्वास्थ्य  
विनाशक घातें**

( ३ ) दूसरे के कपड़े पहिनना और दूसरे के विस्तर पर सोना मना है ।

( ४ ) ग्रीष्म ऋतु में काले कपड़े पहिनना मना है, इससे वीर्य की क्षीणता होती है ।

( ५ ) अधिक ठण्डे, गर्म, कड़े और खट्टे पदार्थ न खाने चाहिये ।

( ६ ) इन्द्रियों के वेग अर्थात् मल, मूत्र, अपान वायु, डकार, हँक, जँभाई, निद्रा, वमन, खाँसी, भूख और प्यास को न रोकना चाहिये ।

( ७ ) अज्ञात वस्तु वा औषधि न खानी चाहिये ।

( ८ ) धरती पर सोना मना है, ओस का सोना वर्जित है ।

( ९ ) दूध दही एक साथ न खाना चाहिये । सोने के समय मुख ढाँप कर न सोना चाहिये । ऐसा करने से दूषित वायु वस्त्र के कारण नहीं निकलने पाती और विमारी होने का भय रहता है ।

( १० ) शरीर पसीने से आर्द्र हो तो जब तक पसीना न सुख जाय तब तक आकाशी हवा, विशेष कर पूर्व की हवा न लगाने देनी चाहिये और न पसीने से लथपथ शरीर पर पानी ही पड़ना चाहिये ।

( ११ ) औषधि जो अमृत के समान है, अशिक्षित वैद्यों के हाथों वह विष समान है । कहा भी है,—नीम हकीम खतरे जान । इन उपयुक्त बातों के अतिरिक्त मांस, मदिरा और तमाखू आदि

नपैली वस्तुयें भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं, कहा भी है-मधु  
मांसञ्च वर्जयेत् । ( मनुस्मृति )

( १२ ) अति कटु ( बहुत मिर्च वाला पदार्थ ) अत्यन्त नम-  
कीन, अत्यन्त दाह करने वाला आहार, तथा बासी और जूठा  
( अपवित्र ) आहार स्वास्थ्य के लिये वर्जित है ।

( १३ ) जल्दी जल्दी भोजन करना वर्जित है । प्रत्येक भ्रास  
को भली भाँति चबा चबा कर खाना चाहिये । कम से कम २८ बेर  
चवाने के बाद भ्रास पेट में जाना चाहिये ।

+

+

+

+

### शयन गृह

शयन गृह जितना ही बड़ा और हवादार हो,  
उतना ही अच्छा है । जिस कमरे में गुरुजनो का  
आवागमन हो उसे शयन के लिये पसन्द करना  
ठीक नहीं । जो स्थान पसन्द किया जाय वह  
सुन्दर, नेत्ररञ्जक और रमणीय होना चाहिये । उस कमरे की सजा-  
वट और व्यवस्था ऐसी रखनी चाहिये जिससे आनन्द और शान्ति  
पूर्वक सुख की नींद सोई जा सके । शयनगृह का फर्श यदि मिट्टी  
का हो तो लिपा हुआ और पक्का हो तो धो धाकर साफ रखना  
चाहिये । दीवारें साफ और चूने से पुती हुई होनी चाहिये । शयन-  
गृह में सुन्दर और सुशोभित चित्रादि रखना बहुत ही आवश्यक  
है । वैज्ञानिकों का कथन है कि सन्तानोत्पत्ति करते समय माता-पिता  
जिन पदार्थों या दृश्यों को देखते हैं उनका भावी सन्तान

प्रभाव पड़ता है। भले और आदर्श मनुष्यों के चित्र देखने से भली और बुरे चित्रों को देखने से बुरी सन्तान उत्पन्न होती है। जिन चित्रों के देखने से भय, शोक, ग्लानि और चिन्ता उत्पन्न हो उन्हें शयन गृह में कदापि न रखना चाहिये। दीवारों पर हो सके तो स्वर्णोपदेश के तख्ते टाँग देना चाहिये, इससे उठते बैठते भली बातों का स्मरण रहता है।

\* \* \* \* \*

### एक शय्या

बहुधा यह देखा जाता है कि पति और पत्नी दोनों एक ही शय्या में विश्राम करते हैं, यद्यपि यह निन्दनीय नहीं है, तथापि स्वास्थ्य की दृष्टि से दोनों का एक दूसरे से अलग सोना परमावश्यक है। यह तो सभी लोग जानते हैं कि श्वास लेते समय जो हवा बाहर निकलती है, वह विपैली और स्वास्थ्य के लिये हानिकर होती है। एक साथ सोने से वही हवा दोनों के श्वास में जाती है और शनैः शनैः स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती है। यदि दो में से किसी एक को दमा, खांसी या ज्वर आदि की विमारी हुई तो उसके कीटाणु स्वाँस द्वारा दूसरे के शरीर में प्रवेश कर उसे भी रोगी बना देते हैं।

एक साथ सोने से सब से बड़ी हानि यह होती है कि पति पत्नी को सदैव काम का चिन्तन हुआ करता है और वे अपेक्षाकृत अधिक बार समागम कर अपना स्वास्थ्य खो बैठते हैं। पृथक् पृथक् शय्याओं में शयन करने से ऐसा होने की सम्भावना बहुत कम

रहती है। एक शय्या पर सोना उसी समय हितकर हो सकता है, जब स्त्री पुरुष में कलह और मनोमालिन्य चलता हो; अन्यथा, एक शय्या पर सोना सर्वथा वर्जित है।

x

x

x

x

मितव्ययिता सादगी पूर्ण जीवन व्यतीत करने का अभ्यास करो। सादगी पूर्ण जीवन में ही शान्ति, सुख और सन्तोष है। घर का खर्च इसी हिसाब से चलाना चाहिये जो न तो अधिक हो और न कम।

कम होने से हानि होने की सम्भावना है और अधिक होने से लक्ष्मी नहीं ठहरने की। फिर लक्ष्मी बिना आदर कहाँ? इसलिये अपनी योग्यता और सामर्थ्य को देखकर खर्च करने की आदत डालनी चाहिये। खर्च-वर्च करने में ऐसी कंजूसी भी न करनी चाहिये, ताकि क्षति उठानी पड़े। यदि घर में कोई बीमार पड़ा हो और सूमपना कर के उसका उचित प्रबन्ध न किया गया तो इसका कभी २ भयावह और रोमाञ्चकारी परिणाम निकल पड़ता है। फल-स्वरूप, रोगी की मृत्यु हो जाती है और फिर पश्चात्ताप करने के अतिरिक्त और कुछ शेष नहीं रहता। अतः खर्च आदि के विषय में विशेष सतर्क और सावधान रहने की आवश्यकता है।

जब किसी लड़के लड़की का विवाह वा अन्य कोई काम साधना हो तो उसका प्रबन्ध बहुत दिन पहले से करना चाहिये और उसका व्यय अपने सामर्थ्य के अनुसार करना चाहिये। ऐसा न हो कि

एकही उत्सव में अंधाधुन्ध खर्च किया जाय और फिर आवश्यकता पड़ने पर ऋण लेना पड़े। कहा भी है—

अपनी पहुँच विचारि के, करतब करिये दौर ।

तेते पाँव पसारिये, जेते लम्बी सौर ॥

\*

\*

\*

\*

### चटोरपन

चटोरपन से अधिक व्यय होता है और कमी पूरा नहीं पड़ता। गृहस्थ की बहू बेटीयों को चटोरपन से अत्यन्त दुःख भोगना पड़ता है। वे सदैव नङ्गी बूची सी रहती हैं। न तो उनके शरीर पर कमी अच्छा कपड़ा ही होता है और न उनका कहीं आदर सत्कार ही होता है। चटोरपन गृहस्थ को निर्धन कर देता है और निर्धन को कोई पूछता ही नहीं। जिसपर वीतती है, वही भोगता है। सम्पत्ति में हजार संगी हो जाते हैं, परन्तु विपत्ति में सब दूर भागते हैं। इसी से किसी ने कहा भी है,—“वन में फिरना, हाथी और सिंह के मुखमें पड़ना, वृक्ष के नीचे निवास करना और घास पत्ते खाकर जीवन व्यतीत करना अच्छा है; परन्तु निर्धन हो कर किसी से सहायता की याचना करना ठीक नहीं।” इसलिये सञ्चित धन को व्यर्थ में चटोरपन की आदत लगा नष्ट न करना चाहिये।

जीम न जाके वश रहे, सो नारी मतिहीन ।

धन लज्जा आरोग्यता, करे प्रतिष्ठा दीन ॥

ऋणी दुखी निज को करे, नारि षटोरी जोड़ ।

भूठ डाह कपटादि संव, औंगुण ताके होइ ॥

### ऋण

ऋण लेना यद्यपि लोग सुगम समझते हैं, तथापि ऋण लेना मैं तो बहुत ही कठिन और बुरा समझता हूँ । क्योंकि, जिससे कोई वहन ऋण लेना चाहती हैं, उससे प्रथम तो माँगना पड़ता

है, फिर उसकी लल्लो-पत्तो करनी पड़ती है । इसपर भी ऋण देने वाली वहन कभी आज कभी कल देने का वहाना बनाती ही रहती हैं । उसकी दश भूठी प्रशंसा करनी पड़ती है, तब कहीं ऋण का डौल बैठता है । पर ऋण चुकाना तो और भी कठिन है, जैसे पहाड़ का चढ़ना । यदि किसी अपने पराये से ऋण लिया जाय तो वह और भी बुरा है, क्योंकि ऋण के कारण राह-रीति, प्यार-प्रीति और हृदय में अन्तर पड़ जाता है । ऋण प्रीति की कतरनी है ।

कभी २ ऐसा समय भी उपस्थित हो जाता है कि पास में पैसा नहीं है और काम व्यय का आ गया तो उस समय ऋण लेकर कार्य निकाल लेने में कोई हर्ज नहीं । परन्तु याद रखकर जितनी जल्दी हो सके ऋण चुका देना चाहिये । नहीं तो फिर किसी विरोध आवश्यकता पड़ने पर एक पाई भी नहीं मिल सकती । जो स्त्री उधार लेकर निश्चिन्त हो जायगी, वह सदा ऋण में ही डूबी रहेगी और



एकही उत्सव में अंधाधुन्ध खर्च किया जाय और फिर आवश्यकता पड़ने पर ऋण लेना पड़े । कहा भी है:—

अपनी पहुँच विचारि के, करतब करिये दौर ।

तेते पाँव पसारिये, जेते लम्बी सौर ॥

\*

\*

\*

\*

### चटोरपन

चटोरपन से अधिक व्यय होता है और कभी पूरा नहीं पड़ता । गृहस्थ की बहू बेटियों को चटोरपन से अत्यन्त दुःख भोगना पड़ता है । वे सदैव नज़्जी बूची सी रहती हैं । न तो उनके शरीर पर कभी अच्छा कपड़ा ही होता है और न उनका कहीं आदर सत्कार ही होता है । चटोरपन गृहस्थ को निर्धन कर देता है और निर्धन को कोई पूछता ही नहीं । जिसपर बीतती है, वही भोगता है । सम्पत्ति में हजार संगी हो जाते हैं; परन्तु विपत्ति में सब दूर भागते हैं । इसी से किसी ने कहा भी है,—“बन में फिरना, हाथी और सिंह के मुखमें पड़ना, वृक्ष के नीचे निवास करना और घास पत्ते खाकर जीवन व्यतीत करना अच्छा है; परन्तु निर्धन हो कर किसी से सहायता की याचना करना ठीक नहीं ।” इसलिये सञ्चित धन को व्यर्थ में चटोरपन की आदत जगा नष्ट न करना चाहिये ।

जीभ न जाके वश रहे, सो नारी मतिहीन ।

धन लज्जा आरोग्यता, करे प्रतिष्ठा दीन ॥

ऋणी दुखी निज को करे, नारि षटोरी जोड़ ।

भूठ डाह कपटादि सब, औगुण ताके होइ ॥

x

x

x

x

## ऋण

ऋण लेना यद्यपि लोग सुगम समझते हैं, तथापि ऋण लेना मैं तो बहुत ही कठिन और बुरा समझता हूँ । क्योंकि, जिससे कोई बहन ऋण लेना चाहती हैं, उससे प्रथम तो माँगना पड़ता है, फिर उसकी लल्लो-पत्तो करनी पड़ती है । इसपर भी ऋण देने वाली बहन कभी आज कभी कल देने का वहाना बनाती ही रहती हैं । उसकी दश भूठी प्रशंसा करनी पड़ती है, तब कहीं ऋण का डौल बैठता है । पर ऋण चुकाना तो और भी कठिन है, जैसे पहाड़ का चढ़ना । यदि किसी अपने पराये से ऋण लिया जाय तो वह और भी बुरा है, क्योंकि ऋण के कारण राह-रीति, प्यार-प्रीति और हृदय में अन्तर पड़ जाता है । ऋण प्रीति की कतरनी है ।

कभी २ ऐसा समय भी उपस्थित हो जाता है कि पास में पैसा नहीं है और काम व्यय का आ गया तो उस समय ऋण लेकर कार्य निकाल लेने में कोई हर्ज नहीं । परन्तु याद रखकर जितनी जल्दी हो सके ऋण चुका देना चाहिये । नहीं तो फिर किसी विशेष आवश्यकता पड़ने पर एक पाई भी नहीं मिल सकती । जो स्त्री उधार लेकर निश्चिन्त हो जायगी, वह सदा ऋण में ही डूबी रहेगी और

( १ ) रुपये का जै सेर होगा, एक आने का उतना ही कनवाँ होगा । जैसे, एक रुपये का बारह सेर तो एक आना का बारह कनवाँ ( ५॥ ) हुआ ।

( २ ) जै रुपये सेर हो उतने ही आनों का एक छटौंका होगा । जैसे, ३॥) रु० सेर हो तो एक कनवाँ का दाम ३॥) होगा ।

( ३ ) जितने रुपये मन, अढ़ाई सेर का उतना ही आना । जैसे, ५) रु० मन हो तो अढ़ाई सेर के पाँच आने हुए ।

( ४ ) जितने रुपये मन, एक कनवाँ का उसका आधा दाम । जैसे, १०) रु० मन हो तो एक कनवाँ का पाँच दाम । और पाँच दाम का एक पैसा होगा ।

( ५ ) जितने रुपये मन, सेर भर का उसी का अष्टगुणा दाम होगा । जैसे ५) रु० मन हो तो सेर भर का ४० दाम हुआ और ४० दाम का दो आना हुआ । क्योंकि पाँच दाम का एक पैसा होता है ।

( ६ ) जै पैसे सेर, एक पाव का उतना ही छदाम । जैसे, ७॥) पैसे सेर हो तो एक पाव का दाम सात छदाम वा पौने दो पैसा हुआ । क्योंकि चार छदाम का एक पैसा होता है ।

( ७ ) रुपया का जै गज एक आना का उतना ही गिरह होगा । जैसे, १) रु० का पाँच गज तो एक आना का पाँच गिरह हुआ ।

उसका दूना पैसा और दूना बट होता है। जैसे १५) ४० मासिक हो तो एक दिन के ३० पैसे और ३० बट हुए। १५ बट का एक पैसा होता है। इसलिये एक दिन का  $३० + २ = ३२$  पैसे अर्थात् ॥) आना हुआ।

( १० ) एक वर्ष में जितना रुपया नौकर का वेतन हो एक मास का उतना ही आना और चार गुणा अंग्रेजी पाई होगा। जैसे, १०) सालाना अगर किसी नौकर का वेतन हो तो एक मास का ॥=) आना और ४० अंग्रेजी पाई हुआ। १२ अंग्रेजी पाई का एक आना होता है। इसलिये ४० अंग्रेजी पाई का तीन आना और चार अंग्रेजी पाई हुआ। इसलिये सब मिलाकर ॥=) +  $\equiv$ ) ॥१ = ॥१-) = १ हुआ।

( ११ ) इसी हिसाब से मिलता जुलता दरजन का दाम जानकर एक चीज का जाना जा सकता है। क्योंकि १२ मास का साल होता है और बारह चीजों का एक दरजन। इसलिये ऊपर वाला नियम ही इसमें काम आयगा। जैसे ३) ४० दरजन हो तो एक चीज का  $\equiv$ ) और १२ अंग्रेजी पाई हुआ। सब मिला कर  $\equiv$ ) + -) = चार आने के हुए।

( १२ ) इसी प्रकार तोले का दाम जानकर मासे का भी जाना जा सकता है, क्योंकि बारह मासे का ही तोला होता है। जैसे ५) ४० तोला तो एक मासे का १-) और २० अंग्रेजी पाई हुआ। सब मिला कर १-) + -) ॥२ = ॥=) ॥२ हुआ। तीन अंग्रेजी पाई का एक पैसा होता है।

( १३ ) जै रुपया तोला एक रस्ती का दूना अंग्रेजी पाई होगा। जैसे ८) रु० तोला तो एक रस्ती का १६ अंग्रेजी पाई होगा। और ८ रस्ती का एक मासा और १२ मासे का एक तोला होता है।

( १४ ) जितने रुपये भरी एक आना भर का उतना ही आना होगा और जितने आने भरी एक आना भर का उतना ही छदाम होगा। जैसे ५) भरी तो एक आना भर का १) हुआ। और १) भरी हो तो एक आना भर का पांच छदाम अर्थात् सवा पैसा हुआ।

( १५ ) जै आने तोला एक मासे का उतना ही अंग्रेजी पाई होगा। जैसे ॥३) तोला तो एक मासा का १२ अंग्रेजी पाई अर्थात् १) हुआ। इसी प्रकार जै आने साल, एक मास का उतना ही अंग्रेजी पाई होगा। इसी प्रकार जै आने दरजन, एक चीज का उतना ही अंग्रेजी पाई होगा। जैसे पांच आने दरजन तो एक चीज का पांच अंग्रेजी पाई हुआ।

### दैनिक आय-व्यय लिखने की रीति

नित्य के आय व्यय का हिसाब जैसे लिखा जाता है, उसके नियम नीचे लिखे जाते हैं, उसी आय—व्यय को रोकड़ या जमा खर्च कहते हैं। प्रत्येक स्त्री को अपने आय-व्यय का हिसाब रखना चाहिये। नीचे लिखे नियम के अनुसार जमा खर्च लिखना आवश्यक है। प्रतिदिन का जमा खर्च प्रति दिन लिख लेना चाहिये, नहीं तो पीछे भूल जाने का भय रहता है।

मि० आश्विन शु० ५ सोमवार सम्बत् १९८६

तदनुसार ताः १० जून सन् १९३२ ई०

१००) श्री रोकड़ बाकी—

२१।।।-) घर खर्च—

५०) स्वामी द्वारा प्राप्त—

४) डाक्टर की फीस

१०) पुत्र द्वारा प्राप्त—

॥) औषधि

५) रामलाल नौकर का जमा

३=) घृत २२॥ सेर मारफत

बाकी में

राम लाल नौकर—

१६५) कुल

६) चावल १ मन मारफत

राम लाल नौकर—

३) किरासिन तैल एक टीन

मारफत दाई के

४) दाई का वेतन ता. १०

जून तक चुकती दिया

१) भारत वर्ष का इतिहास

रामा ने खरीदा

≡) खुदरा खर्च

२१।।।-)

५) दान दिया—

५) अवलाआश्रम मुंगेर

मारफत बाबू गौरीनन्दन

भा, मंत्री अवलाआश्रम

२६।।।-) कुल—

१३८≡) शेष रोकड़ में—

१६५) टोटल

## पत्र प्रबोध

पत्र लिखने की कुछ पुरानी प्रथायें अब भी प्रचलित हैं। किन्तु, अब उन प्रथाओं की आवश्यकता नहीं है। कितने ही विद्वानों की सम्मति है कि धीरे धीरे उस प्रथा को दूर कर देना ही उत्तम है। उसमें व्यर्थ की बातें लिखकर पृष्ठपेषण किया जाता है। प्रचलित प्रथा के अनुसार पत्र लिखने सीखना और सिखाना विशेष लाभदायक है।

पत्र जहाँ तक हो सके शुद्ध और स्वच्छ अक्षरों में लिखा जाना चाहिये। जिस श्रेणी की स्त्री या पुरुष को पत्र लिखा जाय, पत्र में उसी प्रकार के शब्दों का प्रयोग उचित ढंग से करना चाहिये, जिससे पत्र पढ़ने वाली स्त्री या पुरुष किसी भी अंश में अपना अपमान न समझ सके। अपने से बड़ी को शीलता के साथ; अपने समवयस्कवाली को स्नेहसन्नी चटपटी भाषा में और अपने से छोटी को वात्सल्य पूर्ण शब्द समूहों का प्रयोग कर लिखना चाहिये। पत्र पढ़ने वाली के हृदय में उसी प्रकार का भाव जग जाना चाहिये, जैसा किसी देवी ने लिखा हो। यही अच्छी पढ़ी लिखी बहिनों की पहिचान है। साथ साथ पत्र का यह अभिप्राय भी होना चाहिये कि जैसे पत्र लिखने वाली सामने ही खड़ी हो। पत्र में उतनी ही बातें लिखनी चाहिये जो काम की हों। व्यर्थ की बातें और बेतुकी बातें लिखकर पृष्ठपेषण न करना चाहिये। इससे समय का दुरुपयोग होता है।

पत्र के खण्ड को साफ और शुद्ध शुद्ध अलग अलग लिखना

चाहिये । आरम्भ ही से विराम, अर्द्ध विरामादि का प्रयोग करने का अभ्यास डाल लेना चाहिये । इससे वाक्य, स्पष्ट अर्थ भलका देते हैं । पत्र में भेजने वाली का स्थान; पता, तिथि के साथ पहले ही लिखा रहना चाहिये; जिससे पत्र आरम्भ करते ही पता लग जाय कि कहाँ का पत्र है ? लिखने वाली अपना हस्ताक्षर पत्र के नीचे कर दिया करे । परन्तु यह स्मरण रखने की बराबर आवश्यकता है कि पत्र लिखने के आरम्भ ही से आदर सूचक शब्दों का प्रयोग किया जाय । जैसे,—

माता को—पूजनीया श्री माता जी ।

पिता को—पूज्यवर पिता जी ।

बड़े भ्राता को—पूज्यवर भ्राता जी ।

छोटे भ्राता को—प्राण प्रिय ।

पति को—प्राणनाथ, प्राणाधार, प्रियतम, पूज्यवर पतिदेव, जीवनधन, हृदयेश्वर और प्राणेश्वर आदि ।

सास और बड़ी ननद को—श्रीमती महामान्या, परमपूज्या और महामान्या आदि ।

छोटी ननद को—परममाननीय, शीलशिरोमणि आदि ।

छोटी बहन को—प्राण प्यारी, नेत्र प्रकाशिनी आदि ।

भावज को—सौभाग्य शिरोमणि ।

जेठानी को—श्रीमती सर्वगुण खानि ।

देवरानी को—रूपनिधान, शीलवान, पतिप्रमोदिनी आदि ।

बहू को—कुलदीप्त, शीलवन्त, प्रियवादिनी ।



सखी को—प्रिय सखी 'चपला' । ( अथवा जो नाम हो )

१

माता के लिये पुत्री के पत्र का नमूना

सूजानगंज 'भागलपुर'

ता: ११—१०—३२ ई०

पूजनीया श्री माताजी,

सादर प्रणाम । आप का आशीर्वाद-पत्र मिला । पढ़कर मन प्रसन्न हुआ । पत्र देने में कुछ विलम्ब हो गया है, कृपया क्षमा करें । यह सुनकर हर्ष होगा कि मुन्तु वार्षिक परीक्षा में उत्तीर्ण हो गया है ।

आप की प्यारी पुत्री

“तारा”

२

बड़े भ्राता के लिये बहिन के पत्र का नमूना

नं० १४० बड़ा बाजार, कलकत्ता

ता: ५—११—१९३२ ई०

पूज्यवर भ्राता जी,

सादर अभिवादन ।

बहुत दिनों से कृपापत्र नहीं आता, क्या कारण ? कुशल समाचार लिखने की शीघ्र कृपा करें । जन्मभूमि छोड़े बहुत दिन हो गये । देखने की प्रवृत्ति बलवती हो गयी है । इसलिये यदि

हो सके तो बुलाने के विषय में पूज्य श्वसुरजी से पत्र व्यवहार कीजियेगा । आप सबों के दर्शन के लिये आँखें अधीर हो रही हैं । विशेष विनय,

आप की सुखेच्छुका  
“मंजरी”

३

सखी के लिये सखी के पत्र का नमूना

शान्ति निकेतन, देवघर—

मि० फाल्गुन कृ० ६ सम्बत् १९८६

प्रिय सखी कमला !

सस्नेह सम्मिलन ।

कृपा पत्र मिला । समाचार ज्ञात हुआ । बहुत दिनों के बाद स्मरण किया, इसके लिये धन्यवाद ! यह समाचार पढ़कर अत्यन्त आनन्द हुआ कि आप बाबा वैद्यनाथ के दर्शन के लिये शीघ्र ही देवघर पधारने वाली हैं । यह मेरा सौभाग्य है, जो आप से भेंट होगी । कृपया, इस गरीबनी की कुटिया पर ही उतरने की उदारता दिखावेंगी । सब प्रकार का प्रबन्ध ठीक करवा दिया जायगा । उतरने में किसी प्रकार का संकोच न करना, घर आप का ही है । विशेष कृपा,

तुम्हारी बाल सखी

“लक्ष्मी”

स्वामी के लिये पत्र का नमूना

चौक बाजार, मुंगेर

ता: १-११-१९३२ ई०

प्रियतम,

सादर प्रणाम ।

श्री चरणों की कृपा से मैं सकुशल हूँ । इधर कई दिनों से आप का कोई पत्र नहीं आया, इस से चिन्ता बढ़ती जा रही है । किसी कार्य में मन नहीं लगता है । पत्र देने में इतना विलम्ब न करें, अन्यथा मैं दुखी रहा करूँगी । आप की आज्ञानुसार बच्चों की देख रेख और पालन पोषण करती हूँ । आप विदेश में हैं, अपने स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान रखेंगे । अपने आवश्यक खर्च से कभी हाथ नहीं खींचेंगे । पत्रोत्तर देकर कृतार्थ करेंगे । दासी पर कृपा बनाये रखेंगे । विशेष प्रेम,

चरण किंकरी

“माधुरी”

५

सम्पादक के लिये लेखिका के पत्र का नमूना

कचौड़ी गली, बनारस

मि० चैत्र शु० ३ सम्बत् १९८६

महोदय,

कृपा पत्र मिला । आप की आज्ञानुसार एक छोटी सी “खतरे

की घण्टी" शीर्षक रचना प्रकाशनार्थ भेज रही हूँ। यदि रचना मौलिक और उचित समझे तो स्थान दे पत्र द्वारा सूचित करें।

“किशोरी”

निम्नत्रण पत्र का नमूना—

बांकीपुर, ता० ५-६-३२

श्रीमती बसन्तलालजी मुरारका

१४५ मुक्ताराम बाबू स्ट्रीट, कलकत्ता

महामान्या,

सेवा में यह प्रार्थना करते बड़ा ही हर्ष होता है कि श्रीकृष्ण-चन्द्र की पूर्ण अनुकम्पा से हमारे द्वितीय पुत्र चि० गजानन्द का शुभ विवाह आगामी मि० मार्गशीर्ष शु० १ सोमवार तदनुसार ताः ५-५-३२ को भागलपुर निवासी श्रीमान् भगवानदासजी की सर्वगुण सम्पन्ना आयुष्मती कन्या के साथ होना निश्चित हुआ है। विवाह, बांकीपुर में ही होगा। अतएव नम्र निवेदन है कि विवाह के पांच दिन प्रथम ही पधार कर विवाह के सर्व कार्य को सुसम्पन्न करें। आप ऐसी हितैषिकाओं की उपस्थिति और सतपरामर्श से ही विवाह में शोभा की वृद्धि होगी। क्योंकि, विवाह में पर्दा प्रथा को स्थान नहीं मिलेगा।

दर्शनाभिलाषिनी

“सरस्वती”

\*

\*

\*

\*

\*

## गृहस्थी के ११ प्रबन्ध

( १ ) सोते समय इस बात की सावधानी रखनी चाहिये कि कोई द्वार तो नहीं खुला रह गया है । जिस द्वार में ताला लगाना हो उसमें ताला लगा देना चाहिये, जिसमें साँकल लगती हो उसमें साँकल लगा देनी चाहिये और जिन

द्वारों के खुले रहने की जरूरत हो, उनको वायु प्रवेश के लिये खुले रहने चाहिये ।

( २ ) जब घर की कोई वस्तु समाप्त होने पर आवे तब उसका कई दिन पहले से प्रबन्ध कर लेना चाहिये । जिस दिन अच्छी और सस्ती मिले मँगा लेनी चाहिये ।

( ३ ) अपने घर में सब वस्तु इस प्रकार और इतनी रखनी चाहिये ताकि यदि कोई पाहुन आ जाय तो बाजार से न मँगवानी पड़े । क्योंकि न जाने किस समय पाहुन आ जाय और न जाने किस समय बाजार बन्द रहे ।

( ४ ) जो कपड़े व अन्य वस्तु ( जैसे, अचार, मुरब्बा ) धूप लगाने योग्य हो उनको आठवें दिन धूप दिखा देनी चाहिये ।

( ५ ) ऊनी, पश्मीने और रेशमी कपड़ों की बड़ी सावधानी रखनी चाहिये । इन कपड़ों की तह में नीम के सूखे पत्ते व कपूर आदि डालते रहना चाहिये ।

( ६ ) जहाँ दीमक लग जाता हो वहाँ कपूर और तम्बाकू को चाराचर बराबर ले और पीस सातवें दिन डाल देनी चाये । ऐसा करने से वहाँ दीमक न लगेगा ।

( ७ ) कभी कभी बाजार से आयी हुई चजों को तौलना चाहिये । क्योंकि अक्सर कितने दूकानदार गोलमाल किया करते हैं या कभी कभी नौकर चाकर भी ।

( ८ ) घर में वायु सुधारने की विधि है कि हवन करे, गन्धक की धूनी दे, धूप, गुग्गुल, लोहवान इत्यादि देवे अथवा धूप की बत्तियाँ जलावे । वायु सुधारने की विधि नित्य प्रति करनी चाहिये ।

( ९ ) जो वस्तु किसी के यहाँ से माँगी हुई आई हो उसको बहुत सावधानी से रखना चाहिये और काम हो जाने के पीछे तुरन्त ही पहुँचा देनी चाहिये ।

( १० ) बाहर के मनुष्य के सामने अथवा दाई नौकर के सामने कभी गहने व रुपये पैसे का घमण्ड न करे ।

( ११ ) यदि कोई भोज आदि करना हो तो उसकी तैयारी कई दिन पहले से ही करनी चाहिये ।

\* \* \* \* \*

## रत्न यात्रा की उपयोगिता

( २ ) एक वर्ष से लेकर तीन वर्ष के बच्चों तक का टिकट नहीं लगता । १२ वर्ष वालों तक का आधा टिकट लेना चाहिये ।

( २ ) जो नौ गाड़ी

पुछा नहीं जा सक. और मातायें १२ वर्ष तक के बच्चों को साथ बैठा सकती हैं ।

( ३ ) टिकट ले चुकने पर यदि गाड़ी पर चढ़ने को न मिले तो ३ घन्टे के अन्दर टिकट वापिस कर दाम लौटा लेना चाहिये । टिकट काटने वाला दाम लौटा देगा । न लौटाने पर स्टेशन मास्टर से कहना चाहिये । कानून के मुताबिक रेलवे कम्पनी को दाम लौटा देना पड़ेगा ।

( ४ ) रेल में अधिक दूर की सफ़र करने वाली स्त्री या पुरुष कहीं भी १०० मील के बाद उतरकर २४ घन्टे विश्राम कर फिर उसी टिकट से आगे जा सकता है ।

( ५ ) तीसरे दर्जे का यात्री बिछौने के अतिरिक्त २५ सेर, डेवड़े का ३० सेर, दूसरे दर्जे का एक मन, और पहले दर्जे का डेढ़ मन ( १॥ ) सामान अपने साथ लेकर चल सकता है ।

( ६ ) रेलवे कर्मचारी को जब कोई रकम दो, तब उससे रसीद अवश्य ले लो । रसीद में यदि कोई अनुचित रकम होगी तो वह लिखा पढ़ी कर के वापिस ली जा सकती है ।



## तृतीय भाग



भोजन संस्कार सूप-विद्या के नाम से प्रसिद्ध है।

यह विद्या बहुत बड़ी है। योतो प्रायः सभी

स्त्रियाँ इसको जानती हैं, पर जिसप्रकार से

जानना चाहिये, वैसे नहीं जानतीं। इसलिये यह

विद्या स्त्रियों के सीखने योग्य है। क्योंकि यदि यह विद्या जानती

होगी, तब तो अपने प्रबन्ध से भी अच्छा भोजन बनवा लेगी;

नहीं तो दूसरे के हाथ से वही बुरा भला, कच्चा पका, जैसा तैसा

और जला झुलसा पल्ले पड़ेगा। अर्थात् खर्च भी विशेष लगेगा।

और भोजन भी ठीक नहीं मिलेगा।

## भोजन-संस्कार

भोजन बनाने का भार, स्त्रियों पर ही रहना अच्छा है। इस कारण कि विशेषतर स्त्रियाँ घर में ही रहती हैं। हमारे यहाँ छप्पन भोग और छत्तीस व्यञ्जन अब तक प्रसिद्ध चले आते हैं। इससे साफ साफ पता लगता है कि किसी समय हमारी मातायें और बहिनें भोजन बनाने में अर्थात् सूप-विद्या में बहुत ही चतुर थीं। उस समय एक एक वस्तु में नाना प्रकार की सामग्री बनायी जाती थी। पर अब वह बात नहीं। क्योंकि, स्त्रियाँ प्रायः क्रियाहीन हो गयी हैं और इस विद्याके एक साधारण विद्या समझ इस ओर ध्यान ही नहीं देती। स्त्रियो को यह विद्या अवश्य ही सीखनी चाहिये। नहीं तो स्त्री को समय पर भूखों मरना पड़ेगा।

अधिकांश घर ऐसे मिलेंगे जहाँ नौकर चाकर और ठाकुरों के रखने की समाई नहीं; वहाँ खासकर भोजनादि स्त्रियों को ही बनाना पड़ता है। यदि भोजन न बना सकी और बाजार से मोल मँगा कर खाना पड़े, तो एक तो मूल्य अधिक लगेगा, दूसरे तृप्ति नहीं होगी, तीसरे बाजार की चीजें बराबर मँगा कर खाने से बिमारी होने का भय रहता है। यदि स्त्री भोजन बनाना जाने तो उसे बाजार से दाम देकर मोल मँगाने की जरूरत न पड़ेगी और उतने ही दाम में बाजार से ड्योढ़ी और दूनी अच्छी चीजें घर पर तैयार हो जाँयगी।

भोजन स्वच्छ स्वरूप और स्वादिष्ट होना चाहिये। इन बातों के होने से भोजन में रुचि उत्पन्न होती है और इन बातों के न होने से उसी भोजन में अरुचि और ग्लानि पैदा हो जाती है।

भोजन बनाने में स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये । भोजन बनाने वाली स्त्री या पुरुष मिष्ठ भाषी होना चाहिये । दूसरे, उसे किसी प्रकार के खाज, खुजली, और उड़कर लगने वाले रोग न हो । जिन वस्तुओं का भोजन बनाया जाय उन वस्तुओं को पहले फटक और चुनकर साफ कर लेना चाहिये और जिन पात्रों में भोजन बनें वा रखे जाँय, वे पात्र भी मजे धुले और स्वच्छ रहें तथा मैले कुचौले न हों । स्थान भी रसोई का स्वच्छ और पवित्र रहे । साथ साथ एक दो स्वच्छ रुमाल हाथ आदि पोछने के लिये-रसोई कर्ता के पास रहना आवश्यक है ।

भोजन बनानेके समय व भोजनके स्थान में कोई ग्लानि कारक बातें न बोलनी चाहिये और यह स्मरणा रखना चाहिये कि एक भोजन दूसरे भोजन से न मिले । एक भोजन के सने हुए पात्र को जब तक धोकर स्वच्छ न कर लिया जाय तबतक दूसरा भोजन उस पात्र में न बनना चाहिये । नमक मसाला भी इसी हिसाब से पड़ना चाहिये ताकि कम व अधिक न हो और भोजन ऐसा भी न बनाना चाहिये जो या तो कच्चा ही रह जाय या विशेष जल जाय । खटाई की वस्तु को सदा पत्थर, काँचा, मिट्टी, कांसी और सिलभर इत्यादि के वासनो में रखना चाहिये । ताम्बे और पीतल के बर्तनों में खटाई के पदार्थ पितला जाते हैं ।

भोजन को सदैव किसी वस्तु से ढँक कर रखना चाहिये ताकि भोजन में मक्खी आदि न लगने पाय । जाड़े के दिनों में भोजन ठण्डा होने का भय है, अतः भोजन को चूल्हे के पास रखना

चाहिये, ताकि ठण्डा न हो। यदि किसी दूसरे स्थान को भोजन भेजना हो तो ढँककर भेजे और स्वच्छ मनुष्य के हाथ भेजे। गन्दे और मैले कुचैले मनुष्य के हाथ भेजने से खाने वाले को अरुचि और ग्लानि पैदा हो जाती है।

भोजन बनाने के दो समय हैं। एक प्रातःकाल, दूसरा सायंकाल। प्रातःकाल में जो पदार्थ करते हैं, उसको रसोई कहते हैं और सायंकाल में जो करते हैं उसको ब्यालू कहते हैं। प्रातःकाल की रसोई ७-८ बजे से ११-१२ बजे दिन तक करनी उचित है और इसी प्रकार सायंकाल ४ बजे से लेकर रात्रि के नौ बजे तक ब्यालू करने का समय है। इसके उपरान्त भोजन निषेध है।

\* \* \* \* \*

**पाक विधान**—प्राचीन काल में इस भारतवर्ष में जैसे ज्योतिष, वैद्यक, न्याय, साख्य और व्याकरण आदि ग्रन्थों की उत्पत्ति थी; इसी प्रकार पाकशास्त्र की भी अत्यंत उत्पत्ति थी और इसके अनेक ग्रन्थ थे, जैसे;—नलपाक, भीमपाक, सीतापाक और भोजपाक आदि। पाक कितने प्रकार के हैं, इसकी संख्या नहीं कही जा सकती। क्योंकि; पाक, देश देश में भिन्न भिन्न और उनके बनाने की विधि भी भिन्न भिन्न है। फिर बङ्गाली, गुजराती, मेरठी, मारवाड़ी, कर्नाटकी, पंजाबी और दक्षिणी आदि के पाकों की संख्या लिखनी दूर है, अतएव अनन्त है। इसलिये संक्षेप में थोड़े से पाकों के बनाने की विधि आगे चल कर लिखेंगे। यदि

इस विषय में किसी-बहन को विशेष जानकारी प्राप्त करना चाहता है तो उसे उपरोक्त प्राचीन ग्रन्थ मंगा कर देखना चाहिये ।

\* \* \* \* \*

**षट्तरस भोजन**—स्वाद को लेकर भोजन के मुख्य

६ रस गिने जाते हैं । जैसे,—

( १ ) पेय ( जो पीकर खाया जाय ) जैसे दूध, रायता आदि ।

( २ ) लेह्य ( जो चाटा जाय ) जैसे चटनी ।

( ३ ) चोष्य ( जो चूस कर खाया जाय ) जैसे आम ।

( ४ ) चर्ब्य ( जो चाब कर खाया जाय ) जैसे दाल, सेव आदि ।

( ५ ) भक्ष्य ( जो निगल कर खाया जाय ) जैसे खीर, मोहनभोग आदि ।

( ६ ) भोज्य ( जो रोंथ रोंथ कर खाया जाय ) जैसे रोटी ।

\* \* \* \* \*

**गेहूँ की रोटी**—यो तो जव, चना, मक्का और बजरा इत्यादि की भ रोटी बनाई जाती है । परन्तु सब से अच्छी रोटी गेहूँ की ही होती है । रोटी कई प्रकारसे बनती है, जैसे पनफली, चकले वेलन की, खमीरी डबलरोटी और णवरोटी आदि । आटे को जितना लोच दिया जायगा, रोटी उतनी ही अच्छी होगी ।

पनफली रोटी उसे कहते हैं, जो परोथन लगाये बिना केवल पानी के हाथ से बनायी जाती है । दूसरी को परोथन लगाकर

चकले बेलन से बनाते हैं। बनाने की विधि यह है कि गेहूँ के आटे को लेकर थोड़े पानी से भिगाकर छोड़ दे। एक घण्टे बाद आटे को ऐसा साने जो गूदा के समान हो जाय, कि प्रयोग करने पर चकले बेलन पर बेल जैसी अच्छा हो मोटी या पतली रोटी बना, तबे पर रख दे। जब रोटी कुछ सिक जाय तब उतारकर दूसरे लंग से तबे पर डाल दे। इस भाँति सिकने पर जब रोटी का रंग बादामी हो जाय तब उतारकर अंगारों पर चारों लंग से सँक ले। और जब सिक जाय तब उठा कपड़े से पोंछ घृत से घुपड़ कर रख दे। मगर रोटी कच्ची न रहने पावे, मधुरी आँच से निकलना इतनी भी न सेके जो जल जाय। गेहूँ की रोटी पुष्ट है, बोर्य को बढ़ाती है तथा मन को प्रसन्न रखती है। बिमारी के समय रोटी में घृत लगाना मना है, क्योंकि घृत लगाई हुई रोटी दूर से दूजम होती है।

**भात**—चावल, बाजरा, सावाँ, कोदो इत्यादि का भात बनाया जाता है। परन्तु मुख्य भात चावल का ही कहलाता है और यही भात और भातों की अपेक्षा उत्तम है। चावल जितना महीन, लम्बा और पुराना होता है, उतना ही अच्छा भात बनता है। चावल के भी कई व्यञ्जन बनते हैं, जैसे—भात, खिचड़ी, तोहरी और खीर आदि। भात भी कई प्रकार के होते हैं, जैसे—सादा, केसरिया, नमकीन और मीठा इत्यादि।

चावलों को बीन फटक कर फिटकरी के पानी से तीन बार धो डाले। इसके बाद पानी को खूब औँटाकर चावल उसमें डाल दे।

पानी को चावलों से ६—७ अंगुल वरन दस अंगुल तक ऊँचा रहने दे अर्थात्, पानी चावलों से तिगुना होना चाहिये । इसमें थोड़ी सी सोठ व अदरक कूट कर डाल दे । इससे चावलो की वादी निकल जाती है । जब चावलो में एक कनी रहे तब कपड़े से बटलोहे का मुख बाँध कर उलटा करके माँड को पसा दे और थोड़ा सा घृत डाल कर अंगारो पर रख दे । इसका ध्यान रहे कि पानी पसाकर सब निकाल दिया जाय । अंगारों पर बटलोहे को दो तीन बेर खूब हिला दे और यदि दो तीन बुन्द गुलाब व केवडे के इत्र डाल दे तो बहुत ही अच्छी सुगन्धि हो जायगी । यदि भात नमकीन बनाना चाहे तो थोड़ा सा नमक भी डाल दे ।

**मीठे चावल**—जितने अच्छे, चोखे और धुले चावल ले, उतने ही तौल का घृत, उतने ही तौल की चीनी, उतना ही दूध और उतना ही पानी डालकर एक साथ चूल्हे पर चढ़ा दे और धीमी २ आग से पकावे, चावल एक एक खिल जायगा ।

**केसरिया भात**—( १ ) चावलो को धोकर अदहन में छोड़ दे । सेर भर मे ६ मासे के हिसाब से केसर पीसकर डाल दे और चीनी भी डाल दे, फिर गर्म मसाले का छोक देदे, थोड़ी सी जावित्री और खटाई भी डाल दे ।

( २ ) एक सेर अच्छा चावल लेकर ६ सेर पानी मे तरकीब के साथ बनावे । जब चावल तीन हिस्सा चुर जाय तब उतार के

माँड़-पानी को दूर करे । फिर भात को कपड़े पर छिटकाय दे, ऊपर से केसर, गुजराती इलायची का दाना पीसकर चावलों के ऊपर छिड़के । ये चावल गर्म है, हल्के हैं, वीर्यकारक हैं और स्वादिष्ट हैं ।

**अरहर के दाल की खिचड़ी**—खिचड़ी मूँग और अरहर के दाल की बहुधा बनती है । यह दो प्रकार से बनायी जाती है एक सादी दूसरी भुनी हुई । खिचड़ी बिना मसाले के अच्छी नहीं बनती । अरहर के दाल की खिचड़ी बनाने के लिये चावल तीन भाग और अरहर की दाल दो भाग चाहिये । पहिले पानी का अर्द्ध-हन देकर दाल को डाल पकाले । जब दाल अधचुरी हो जाय तब चावल धोकर डाल दे । मधुरी आंच से पकावे । जब खूब गल जाय तब हल्दी, अदरक, धनियाँ, काली या लाल मिर्च तथा हींग का तड़का दे, या पीसकर छोड़ दे । फिर नमक और घृत छोड़े । यह खिचड़ी रुचिकारक है, भारी है, स्वादिष्ट है । जो स्त्री या पुरुष जुलाब लेवे उसके लिये यह खिचड़ी गुणकारी है । परन्तु अधिक कमजोर के लिये मूँग की दाल की खिचड़ी ही उचित है ।

**मूँग की दाल की खिचड़ी**—यदि मूँग की दाल की खिचड़ी बनानी हो तो मूँग चावल बराबर लेकर उपरोक्त विधि से खिचड़ी बनावे । जब खिचड़ी चुर जावे तो हल्दी, मिर्च, अदरक, धनियाँ, मेथी, लौंग, दालचीनी आदि पीसकर छोड़ दे । ऊपर से घृत और नमक छोड़ दे । पीछे उतार ले । यह खिचड़ी खाने में मीठी है और त्रिदोष के लिये गुणकारी है ।



**भुनी-खिचड़ी**—धुली हुई मूँग की दाल और चावल को घृत में भुन ले । पीछे निकालकर गर्म मसाले से छौंक, नमक मसाला डाल, अदहन का पानी एक अँगुल ऊँचा भर दे और ढँक दे । पीछे थोड़ा सा घृत और डाल दे और अंगारों पर रख दे । सब खिल जायगी ।

**दाल के छिलके छुड़ाने की विधि**—मूँग, उरद, अरहर, मटर, चना, मसूर, कुलथी और मोठ इत्यादि की दाल बनती है । दाल छिलके की और धुली हुई दो प्रकार की होती है । एक तो तुरन्त पानी में डालकर भीज जावे और फूल आवे तब उसका छिलका पानी में धोकर अलग कर लेते हैं । दूसरी विधि यह है कि तेल पानी का हाथ लगाकर रात भर ढँक कर रख देते हैं और सवेरे धूप में सुखा देते हैं । जब सुखकर छिलका अलग हो जाय तब उसको ओखली में डालकर मूसल से कूट लेते हैं । तब छिलका बिल्कुल उतर जाता है । यही विधि अच्छी भी है । क्योंकि, इसमें स्वाद भी अच्छा रहता है और पकाने में सोधापन रहता है ।

**अरहर की दाल**—अरहर की दाल घी में भूँज ले । फिर पानी डाल के पकावे । जब खूब चुर जावे तब हर्दी, मिर्चा, धनियाँ पीसकर डाले । ऊपर से खटाई, नोन, घृत छोड़ हींग और जीरे की छौंक दे उतार ले । यह दाल शीतल है, रुचिकारक है और कफकारक है । घृत संयुक्त यह दाल त्रिदोष को दूर करती है । यदि अरहर की दाल न भी भुनी जाय तो पानी को दाल डालने के प्रथम

गर्म कर लेना आवश्यक है। परन्तु भूँजी हुई दाल विशेष स्वादिष्ट होती है।

**भूँग की दाल**—भूँग की दाल बनाने की विधि यह है कि भूँग की दाल लेकर बटलोही में थोड़ा घृत डाल भूँज ले, फिर थोड़ा पानी डाल के पकावे। जब दाल गल जाय तब मिर्च, हर्दी, धनिया, लोंग आदि सब मसाला थोड़ा २ डाले। जब दाल पक जाय तब घृत और नमक डाल जीरे और हींग का छौंक दे उतार ले। यह दाल हल्की है, शीतल है, कफ पित्त और वातनाशक है।

**चने (बूँट) की दाल**—चने की दाल भी प्रायः उपरोक्त विधि से ही बनायी जाती है।

**उरद की दाल**—उरद की दाल धोई हुई लेकर उपरोक्त तरकीब के मुताबिक बनावे। जब दाल चुर जावे तब लोंग का चूर्ण डाल हींग का तड़का दे नोन घृत डाल के उतार लेवे। यह दाल चिकनी है, वीर्य वाली है, स्वादिष्ट है और धातु को बढ़ाती है। परन्तु गर्म है, कफ पित्त करती है और बीमार पुरुष के लिये हानिकर है।

**सब प्रकार की दाल**—सब प्रकार की दाल एक में मिलाकर बनाने की उपरोक्त विधि बहुत ही उत्तम है। यह दाल बहुत स्वादिष्ट होती है।

**दाल का पानी**—भूँग की दाल का पानी रोगी मनुष्य के लिये बनाया जाता है। पहले दाल को पानी में खूब धो डाले,।

दसगुने पानी में पकावे । पकते समय थोड़ा सा नमक डाल दे । जब पक जाय तब उतार ले और कपड़े में पानी को छान ले । यदि स्वाद अच्छा करना चाहे तो जीरे का छोंक दे दे और थोड़ी सी काली मिर्च और बड़ी इलायची पीसकर डाल दे । यह प्रथम उस रोगी को दिया जाता है, जिसको बहुत से लंघन हो चुके हो । जितने लंघन कम हुए हों उतना ही गुना पानी कम लिया जाता है ।

**दलिया**—यों तो यह कई नाज ज्वार, मक्का इत्यादि का भी बनता है, जिसको मेंहरी भी कहते हैं, परन्तु; जो दलिया के नाम से प्रसिद्ध है, वह गेहूँ का ही अच्छा होता है । यह हलाका भोजन है । गेहूँ को पानी में धोकर सुखा लेवे और भाँड़ पर एक बालू से भुनवा ले । पीछे उसको दल डाले और थोड़ा सा घृत कड़ाही व बटलोही में डाल के भुन ले । इसके पीछे एक वर्तन में दूध व पानी आग पर रखे और खूब गर्म करके भुना दलिया थोड़ा थोड़ा करके इसमें डाले और कलछी से चलाती जावे, ताकि गुठले न पड़े । जब खूब पक जाय तब नमक व चीनी डाल कर खावे ।

**बड़ी**---बड़ी उरद के दाल की बनती है । बनाने की विधि यह है कि दाल को लेकर पानी में रात को भिगो दे । जब फूलकर भींग जावे, तब उसको धोकर उसका छिलका उतार लेवे । छिलका रहित निगी दाल सिलबट्टे पर पीस लेवे । जब पिट्टी पिस जावे, तब इसमें महीन कूटा हुआ मसाला डालदे; चाहे तेज या मन्दा, जैसा खाना हो । पिट्टी को जितनी हाथ से पानी डाल डालकर धोई व फेंटी जायगी; बड़ी उतनी ही हलकी और फोंकी होगी ।

जब इस भाति पिट्टी तैयार हो जाय तब चाटाई व. सिरकी पर इसकी बड़ी तोड़ देवे और धूप में सुखा लेवे । जब विलकुल सूख जावे, तब उतारकर रख ले । पिट्टी को पीसकर एक रात भर रखनी रहने देते हैं, ताकि वह खट्टी हो जाय । फिर बड़ी तोड़ते हैं । तीन दिनसे अधिक पिट्टी को नहीं रखनी चाहिये, सो भी जाड़े मे । गर्मी मे एक दिन में ही उतनी खट्टी हो जाती है । वर्षा ऋतु में पिट्टी शीघ्र ही खट्टी पड़ जाती हैं । इसलिये इस ऋतु मे बड़ी और मँगोड़ी नहीं बनायी जाती । वर्षा ऋतु में बादलो के कारण सूखने का अवसर नहीं मिलता इसलिये बड़ी सड़ जाती हैं ।

**मुँगौड़ी व चनौरी**--मुँगौड़ी व चनौरी मूँग व बूँट के दालकी बनती है । प्रथम दालको भिंगोकर और उसकी पिट्टी पीसकर मुँगौड़ी तोड़ ले । राँधने की क्रिया यह है कि इनको लोढ़ी से तोड़कर कुछ महीन कर ले । फिर एक बर्तन में घृत डालकर आग पर रखदे और उसमें वह महीन मुँगौड़ी डाल हौले-हौले भुन डाले । जब भुन जावे और कच्ची न रहे तब पानी डाल के मसाला और नमक डालदे और आग पर ही रहने दे । जब गल जाय, तब जाने कि मुँगौड़ी तैयार होगई ।

**दटकी मुँगौड़ी**--यह मूँग की पिट्टी की बहुधा बनती है, और यह विशेषकर रोगी के लिये बनायी जाती है । बनाने की विधि यह है कि पिट्टी को महीन पीस, मसाला इत्यादि मिलाकर, कड़ाही में घृत चढ़ा पूड़ी की भांति तल ले ।

**तिल मुँगौड़ी**—उड़द की दाल की पट्टी को खूब महीन पीस और पानी डाल खूब गहे । जितनी गहेगी, उतनी ही फोंकी होगी । इसमें थोड़े से धुले हुए सफेद तिल मिला दे और खूब मिलावे । थोड़ा नमक, मिर्च और मसाला भी इसमें डाल दे । फिर मुँगौड़ी तोड़कर सुखा लेवे । खाने की इच्छा होने पर घृतमे तल ले । यदि नमक-मिर्च पहले कम डाला हो तो अब थोड़ा सा और लगा दे ।

**कढ़ी**—यह बहुधा बेसन की बनती है, पर कोई २ मूँग की दाल की पिट्टी की भी बनाते हैं । इसमें कितनी वहने पकौड़ी व बेसन की टेंटी भी डालती है । यह जितनी पकाई जाती है, उतनी ही अच्छी होती है । पहले पकौड़ी व टेंटी बनाकर तैयार रखे । पीछे मूँगे व दही के पानी से बेसन या मूँग की पिट्टी को धोल लेवे । कड़ाही में घृत डालकर जीरेका छौंक देवे । जब छौंक तैयार हो जाय तब मूँगे के धोल को इस कड़ाही में डाल देवे । जब मूँगे में बेसन इत्यादि धोले तब उसमें नमक-मसाला भी पीसकर मिला देना चाहिये । जब कई बार ऊफान आ जाय और खूब पका ली जाय तब उतार ले । पकौड़ी व टेंटी डालनी हो तो कुछ देर उतारने के पहले डाल दे ।

**झोर**—झोर भी एक प्रकार की कढ़ी ही है, परन्तु मथुरा के चौधे इनको झोर कहते हैं । झोर को गुजरातियों में ओसावन, महाराष्ट्र में कट और ओमवालों में माडिया कहते हैं । यह कढ़ी

से बहुत ही पतला बनाया जाता है। चौबों के प्रत्येक भोज में भोर अवश्य होता है। क्रिया वही कढ़ी की है, परन्तु इसका धोल बहुत ही पतला रक्खा जाता है। इस धोल को निरा पानी सा रक्खे और मिर्च मसाला खूब दे। जब इक्कीस ऊफान आवे, तब उतार ले। कम ऊफान देने से भोर अच्छा नहीं होता।

**शाक और भाजी**—शाक तरकारियाँ तो अनेक प्रकार की इस संसार में होती हैं, परन्तु उनमें मुख्य पाँच भेद हैं, जैसे—कन्द, फल, पत्र, फूल और कली। कन्द उसको कहते हैं, जो धरती के भीतर पैदा होता है और जिसे खोदकर निकालते हैं, जैसे—जमीकन्द, सकरकन्द, आलू, सलगम, गाजर और मूली इत्यादि। फल उसे कहते हैं, जो पेड़ से लगते हैं या वेल में लटकते हैं, जैसे बैंगन, घीया, करेला, भिन्डी और खरबूजा इत्यादि। पत्र उसे कहते हैं, जिसका मूल और फल से कोई प्रयोजन नहीं, केवल पत्तों से है, जैसे—मेथी, सोआ, पालक, लालरा और चने का शाक इत्यादि। फली उसे कहते हैं, जो वेल से या छोटे २ पौधों से लगती है, जैसे—मटर की फली, सहिजने की, साँगर की, सेम की फली और रामफली इत्यादि। फूल में कचनार और गोभी आदि ही मुख्य हैं।

**शाक**—शाक बनाने की विधि यह है कि शाक से प्रथम सड़े-गले पत्ते निकाल लेवे तथा तिनका व अन्य वस्तु उसमें न रहे। पीछे पानी से दो तीन बेर खूब धो डाले, जिससे मैल मिट्टी धुलकर सब निकल जावे। पीछे जो बनाने की आवश्यकता हो तो

से बनार ले । इसके बाद विधिवत बनावें । कितनी दही में पकाती हैं, कितनी बेसन के साथ बनाती हैं, कितनी योही पानी में उवालकर और कितनी घृत में तलती हैं ।

**आलू**—आलू एक ऐसी भाजी है कि इसके बराबर दूसरी कोई भाजी संसार में नहीं खपती । यह केवल नमक-मिर्च से भी बन जाती है और घृत मसालों से भी । पृथ्वी के कोने २ में यह भाजी बारहो महीने खायी जाती है ।

आलू कई प्रकार से बनते हैं, जैसे—साधारण, रस्सेदार, भर्ता, दम और अन्य के संग जैसे—आलू और मेथी । साधारण आलू बनाने की विधि यह है कि कच्चे आलू को छील कर बनार ले । पीछे धनियाँ, हर्दी और अपने खानेके अनुसार लाल मिर्च पीसले । पीछे घृत में हींग और लोंग का बघार देकर मसाले को भुन लें । जब हलदाइन जाती रहे तब आलू डालदे और यह मसाला डाले— काला जीरा, बड़ी इलायची, काली मिर्च, अन्दाज का पानी और अन्दाज का नमक डालकर पकने दे । गलने पर उतार ले ।

**रस्सेदार**—उपरोक्त विधि में जो पानी अधिक डाल दे तो रस्सेदार बन जायगा ।

**भर्ता**—यो तो भर्ता भी कई विधि से बनाया जाता है । पर साधारण विधि यह है कि आलू को उवालकर या भाड़ अथवा अंगारो पर भुनकर छिलका उतारकर नमक, मिर्च, अमचूर और पिसा हुआ धनियाँ मिला दे । फिर घृत और हींग की धूनी दे दे और किसी बर्तन से ढँक दे ।

**दम**—बड़े २ आलू लेकर ऊपर से कच्चे ही छीन ले और दस दस पांच पांच छेद कर दे और यह मसाला मल दे—धनियाँ, काली मिर्च, छोटी इलायची, दालचीनी, लौंग, दही और इमली बटले में घृत डालकर थोड़ा सा तेजपत्र डाल दे। जब गर्म हो जाय तब आलुओं को मसाले सहित इसमें डाल दे और खूब भुनकर थोड़ा सा पानी डाल मुख बन्द कर दे। जब आलू गल जाय और पानी सूखने लगे तब उतार ले। आग मन्दी लगनी चाहिये और मसाला अन्दाज से पड़ना चाहिये।

**तले हुए आलू**—विधि यह है कि आलू की छोटी २ कापी बनाकर घृत में तलले। पीछे गर्म मसाला और नमक मिर्च मिलाकर खाय।

**जमीकन्द**—यह कई प्रकार का बनता है। लोग अपनी २ रीतिको अच्छी और सुगम बताते हैं। परन्तु सुगम वही है, जिसमें खुजली न रहे और घृत कम लगे, क्योंकि इसमें घृत ही मुख्य है। घृत बराबर तक का, वरन सवाया तक लग जाता है। सेर आध सेर तो इसको हर कोई बना लेता है, पर मनो बनाने की क्रिया किसी को मालूम नहीं। वह क्रिया यहाँ बतलाई जाती है। जमीकन्द के चेंप में खुजली होती है। यदि किसी प्रकार चेंप को दूर कर दिया जाय तो खुजली न रहेगी।

( १ ) हाथ में घी व तैल चुपड़कर इसके छिलके को चाकू से छील कर कनले करले। पूड़ी की भाँति कड़ाही में घत चढ़ाकर उतार ले। इसको सुगम रीति कहते हैं।



( २ ) कपरौटी करके भाड़ में भर्ता करा ले तो बहुत ही अच्छा है । ऊपर का छिलका छील डाले और नमक, मिर्च, धनियाँ गर्म मसाला मिलाकर जितने घृत में चाहे छोंक ले ।

( ३ ) हाथों में घी व तैल चुपड़कर चाकू से छील ले और छोटे २ कतले कर के पिसा हुआ नीमक उनमें खूब मिला दे और एक परात में टेढ़ा करके धूप में रख दे । दो घण्टे तक रक्खा रहने दे । सब चेंप निकल कर परात में तले को आ जावेगा । उसको फेक देंगे । अब इनको तनिक धोकर साधारण भाँति से मसाला डालकर छोंक ले । खुजली न रहेगी । यही रीति मनो बनाने की है ।

( ४ ) कच्चा ज़मीकन्द लेकर ऊपर से छील डाले । उसके टुकड़े कर उसी के बराबर भुने हुए खिलवाँ चनो का आटा मिला, नमक, मिर्च, मसाला गिराकर पीस लेवे । खुजली नाम की भी न रहेगी । यह ज़मीकन्द की चटनी है ।

**करेला—**( १ ) करेला को लेकर कतरा बनावे, पीछे नमक लपेट कर धूपमें दो घण्टे रखे । फिर हर्दी, मिर्चा, दालचीनी और

नोट—ज़मीकन्द छिलने वाली, हाथों में घी चुपड़ ले, नहीं चुपड़ने से वहाँ भासक अर्थात् खुजली हो जाती है, जहाँ इसका हाथ जगता है । इसकी खुजली के मिटाने की यह रीति है कि भैंस के गोबर से सूय मल मर धोवे, पीछे पीली मिट्टी से धोकर घृत लगावे । खुजली जाती है ।

धनियाँ कूट के छोड़े । पीछे तैल तथा घृत में तले और माधुरी आँच से चुरावै । फिर अमचूर-और नमक डालकर उतार ले । यह भाजी गर्म है और पित्त को जलाती है ।

( २ ) करेलों को चीरकर, नमक मिलाकर, पानी छोड़कर पकावे । जब पक जाय तब उतारकर पानी दूर करे; फिर घृत तथा तैल में तले । ऊपर से नीमक और अमचूर मिलाकर उतार लेवे ।

( ३ ) भगवां करेले बनाने की यह रीति है कि प्रथम करेलो को छील चाकू से फाँक करे । परन्तु फाँक करने के समय यह स्मरण रखे कि करेले की फाँक जुदी न हो जाय और उसमें के बीज भी निकाल डाले । फिर उसमें तनिक सा नमक भुरका दे और एक एक करेले को उठा दोनो हाथों से खूब मसले । जब मसल चुके तब उसका पानी फेंक दे और तीन चार पानी से और धोकर किसी पात्र में धर दे । फिर यह मसाला तैयार करे—जीरा सफेद और स्याह, धनियाँ, सोंठ, काली मिर्च, बड़ी इलायची, सफेद अमचूर, नमक और हींग । इन मसालों में थोड़ा सा घृत गर्म कर मिला दे । फिर एक करेला को उठाकर, उसमें थोड़ा सा मसाला भर कच्चा सूत उसपर तीन चार फेरे लपेट किसी पात्र में रखे । जहाँ तक करेले हों, वहाँ तक यही रीति करे । जब सब करेले हो चुकें तब बटलोही में घृत डाल कर चूल्हे पर चढ़ा दे और मन्दी २ आँच करे । जब घृत गर्म होजाय तब करेलों को छौंक दे और बटलोही को सन्दसी से पकड़ उछाल दे । उसके बाद बटलोही पर पानी का भरा पात्र भी ढँक दे और थोड़ा सा पानी बटलोहीमें भी डालदे ।

न गले तब तक पाँच सात बेर उछाल दे । इसके बाद बटलोही को अंगारे पर रख दे । जब पानी बिल्कुल खुशक हो जाय तब किसी पात्र में निकाल ले । इस रीति के करेले बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं ।

**भिरण्डी**—यह साबित अच्छी बनती है । दही इसमें मुख्य है । जहाँ तक हो सके, सूखी रखवे, चिपकाहट न रहने दे । इसके दोनो सिरो को काट डालते हैं । चाहे कतले करके वनाले चाहे साबित । जो साबित बनानी होवे तो चाकू से फाँक कर करके इनमें कुटा हुआ मसाला भरदे । घृतमे हींग का वधार देकर इनको डालदे और थोड़ासा पानी डालकर कलछी से उलट पुलट कर भुनले । पीछे थोड़ासा दही डालकर चलादे । ऊपर से पानी का कटोरा भर कर रखदे और मन्दी २ आग से सीकने दे । जब गल जावे तब उतार ले ।

**वैंगन**—एक सेर वैंगन को लेकर एक-एक अंगुल के टुकड़े करले । पाव भर घी को वा अन्दाज मुताबिक घी को बटलोही में चढ़ाकर जीरे का वधार दे और फिर इन पिसे हुए मसालो को इस में भुनले । हर्दी ६ मासे, धनियाँ दो तोले और लाल मिर्च दो तोले ऊपर से पाव भर दही डाल दे । इसके पीछे वैंगन डालकर डेढ़ पाव पानी और ऊपर से डाल दे । आध घण्टे तक पकावे । जब गल जावे तब डेढ़ तोला कतग हुआ पोदीना और चार मासे पिसा हुआ गर्म मसाला डालकर खूब चलादे और नमक डाल उतार ले ।

**भर्ता**—बड़े बड़े वैंगन मँगवा भाड़ में भुनवा ले । फिर वैंगन छील, किसी पात्र में रख उस वैंगन को हाथ की अंगुलियों से

कुचल दे और उसमें नमक, घृत अनुमान से डाल दे । फिर जीरा, लौंग आदि पीसकर घृत डाल चूल्हे पर चढ़ाकर मन्दी मन्दी आँच करे । जब मसाला भुँज जाय तब हींग का वघार दे भर्ते को उसमें डाल कलछी से खूब चला दे । पीछे उतार ले । खूब स्वादिष्ट भर्ता तैयार हो जाता है । साधारण भर्ते की सीधी तरकीब यह है कि भाड़ में भुनवाकर छिलके छुड़ा, गूदे को खूब मल, नमक मिर्च, गर्म मसाले मिला हींग और घृत की धूनी दे दे । भर्ता बड़े बैंगन का, जिसको मारू कहते हैं, अच्छा होता है ।

**परवर**—यो तो परवर को बनार बनारकर तरकारी भी बनायी जाती है । इसलिये यह विधि यहाँ लिख दी जाती है । परवल लेकर खड़े चीरे । फिर—हर्दी, धनियाँ और मेथी कूट कूट उनमें भरे और घृत में मधुरी आँच से भूँजे । जब चुर जावे तब काली मिर्ची और नमक एक में पीसकर परवरो में मिलावे । यह भाजी मन को प्रसन्न करती है और खूब स्वादिष्ट है ।

विमारी के लिये परवरों का रस्सा बनाया जाता है । इसमें मुख्य, झोर होता है और जितना झोर अधिक हो उतना ही रस्सा अच्छा होता है । इसकी तरकीब प्रायः सभी वहर्ने जानती हैं ।

**चटनी**—यो तो नमक, मिर्चा, धनियाँ, जीरा, हींग और अमचूर डाल कर पानी में पीस कर चटनी बना ली जाती है । परन्तु चटनी बहुत अच्छी बनती हैं । उनमें से कुछ यहाँ लिखी जाती हैं ।

**निम्बू की चटनी**—पुदीना, अदरक, धनियाँ और मिर्चा को पीस कर उसी में निम्बू का रस मिलावे। यह चटनी स्वादिष्ट और रुचिकारक है।

**करोँदा की चटनी**—करोँदा, अदरक, मिर्चा, धनियाँ के पत्ते और नमक को एक में मिला कर पीस लेवे। यह चटनी स्वादिष्ट है, रुचिकारक है और भोजन को पचाती है। करोँदा की चटनी छौंक कर भी बनायी जाती है, इसमें थोड़ा मीठा पड़ता है। छौंकने की विधि साधारण है।

**मीठी चटनी**—एक तोला सूखा अमचूर, नमक, मिर्चा, और हरा पुदीना, सबको सिरके में पीस लेवे। नमक मिर्चा तेज रखनी चाहिये। अब दो तोले किसमिस डालकर दोबारा पीसे। फिर उसमें एक तोला मिर्ची, कुछ सिरका और नमक मिर्चा डाल कर पीस लेवे। फिर एक मासा इलायची और ६ मासे गुलाबजल डालो। नमक मिर्चा इतना डालो कि खटाई, मिठाई, नमक और मिर्चा चारों के स्वाद बराबर हो जाँय।

**आम की चटनी**—आम को छील कर, उसमें अदरक, लाल मिर्च, जीरा, धनियाँ के पत्ते, पुदीना और नमक मिला कर पीस लेवे। यह चटनी गर्म है।

**नौरतन चटनी**—एक मेर आम को छील कर गूदा उतार लो और यह मसाला डालकर चटनी पीस लेवे—सेंधा और साम्हर नमक छत्रौंक २ भर, धनियाँ एक तोला, वड़ी इलायची ६ मासे,

लौंग, जायिरुज, जावित्री और दालचीनी एक २ मासा, पोदीना, डेढ़ तोला, अदरक आधी छटाक, वादाम की मिंगी एक तोला, पिस्ता ६ मासे, किसमिस आध पाव को धो-पोछकर घृत में तनिक भुन ले। आध पाव छुहारे और पिसी हुई चीजों को आध सेर खाँड़ की चाशनी में खूब मिलावे और उतार कर अमृतवान वा चीनी आदि के वर्तन में भर दे।

x

x

x

x

**राइता**—यह दो प्रकार का बनता है। मीठा और नमकीन। मीठा राइता—नुगदी, बुंदिया, बताशे और किशमिश का बनता है। नुगदी आदि का राइता बनाना तो कुछ कठिन नहीं है, बताशों का राइता सुनकर आश्चर्य होसकता है, कि वे दही में क्योंकर साबित रह सकते हैं। क्रिया यह है कि—बताशों को लेकर गर्म घृत में डाल दे, परन्तु न इतने गर्म में कि वे गल जावें, न इतने कम गर्म में कि घृत उनमें प्रविष्ट न होसके। घृतको आग पर रखकर खग कर ले। पीछे उतारकर नीचे रख ले। उसमें बताशे डाल दे और पौनी से निकाल ले। इन बताशों को दही में डाल दे, कभी नहीं गलेगें। दही को मथ और छानकर मीठा मिला लेवे और बताशे डाल दे। राइता हो जाता है।

**नमकीन**—वथुआ, ककड़ी, कद्दू, बैंगन, लालग, पकौड़ी और सेव आदि का बनता है। नमकीन राइते में भुना जीरा और धुँगा मुख्य है। जीरे को नमक-मिर्च के साथ न पीसे। अलग पीसकर

रखवे, मगर भूँजकर पीसना चाहिये । जितना चाहे रुचि अनुसार डाल लेवे । हींग और राई का धुँगार इस प्रकार देते हैं कि जिस वर्तन में राइता बनाना चाहे, उसको खुब साफकर ले । पर वह वर्तन छोटे मुख का होना चाहिये । आग के अङ्गार पर थोड़ी सी राई व हींग रखकर थोड़ा सा घृत डाल दे और इस धुले हुए बासन को उसके ऊपर आँधा रख दे । जब जाने कि हींग और राई जल चुकी तब उठा ले और उठाते ही तत्काल मट्टा और पानी में घुला हुआ दही इसमें डालकर मुख ढाँक दे, तांकि धूँआँ न निकलने पावे । पीछे इसमें जिसका राइता बनाना चाहे, मिला दे । नमक मिर्च और भुना जीरा अन्दाज से डाल दे । राइता तैयार हो जायगा ।

जिन चीजों का राइता बनाना हो, उन्हें उवालकर, निचोड़ कर तथा अलग बनाने की विधी से बनाकर डालनी चाहिये । जैसे,—कद्दू का राइता बनाना हो तो प्रथम कद्दू को कद्दूकस में कस लेवे और फिर तनिक जोश दे लेवे और निचोड़ डाले । पीछे दही में डालकर राइता बना लेवे ।

×

×

×

×

**अचार**—अचार तो अनेक प्रकार के होते हैं और उनके बनाने की विधियाँ भी अनेक हैं । परन्तु अचार में जितना अधिक नमक डाला जायगा, उतने ही दिन तक अचार ठहरेगा और जितना ही कम नमक डाला जायगा, उतना ही जल्दी गलेगा । अचार, अनेक

चीजों के बनते हैं, जैसे,—आम, निम्बू, लसोड़ा, टेंटी, अदरक, कचालू, हड़, छुहारा, किशमिश, भिंडी, सेम, मूली, आलू, गाजर, आँवला, करेला, जमीकन्द और मिर्च इत्यादि का ।

यों तो अचार कई प्रकार से बनाये जाते हैं, पर मुख्य विधियाँ पाँच ही हैं, जैसे—( १ ) पानी का अचार, ( २ ) तेल का अचार, ( ३ ) तेल पानी का अचार, ( ४ ) केवल नमक का अचार, ( ५ ) और सिरके का अचार ।

आम का अचार—आम पाँच सेर लेवे और उसके चौफँके करावे । चौफँके कराते समय सावधानी रहनी चाहिये कि टुकड़े आम में से अलग न हो जाय । और चिरे हुए आमों में से पहले गुठली दो फाँक मे से निकाल लेवे और दो मे रहने दे । फिर पानी से धोकर किसी पात्र मे धर दे और फिर उसके लिये यह मसाला तैयार करे—मेथी के दाने ४ छटाँक राई २ छटाँक, धनियाँ पावभर, लाल मिर्च २ छटाँक, चने चार छटाँक, साँभर नोन एक सेर । इन सब मसालो को तैयार कर, उस मसाले मे इतना कड़ुवा तैल डाले कि जिसमें वह मसाला सन जाय । फिर एक सकड़े मुँह का मिट्टी का पात्र लेकर अपने पास रख ले । फिर उन आमो में वह मसाला जो तैयार किया है, दाव दाव कर भरे और उससे एक एक सावित मिर्च भी रख कर पात्र में रखे । पात्र में रखते समय यह ख्याल रहना चाहिये कि आम का मुँह नीचे न हो जाय, नहीं तो सब मसाला निकल पड़ेगा । फिर उस पात्र को चार पाँच दिन तक और धूप में रख दिया करे । उसके बाद



इतना कड़ुवा तैल डाले कि सब आम डूब जाय । तैल थोड़ा रहने से अचार बिगड़ जाने का भय रहता है ।

थोड़े तैल का अचार बनाने की यह क्रिया है कि पहले आम को लेकर उपरोक्त रीति के अनुसार तैयार करे । फिर उन आमों में मसाला भरकर पात्र में रखवे । पानी उसमें इतना डाले कि आमों के बराबर आ जाय अर्थात् आम पानी से डूब जाय । फिर उसमें कड़ुआ तैल पात्र के मुँह तक भर दे या सेर तथा सवासेर के अनुमान से डाल दे । यह अचार आठ दिन पीछे तैयार हो जायगा । यह अचार गरीबों के लिये सुलभ है और चित्त प्रसन्न रखता है ।

**आम की अचारी**—बनाने की यह क्रिया है कि ढाई सेर आमी को छोलकर गूदे की फाँके उतार ले और उनमें यह मसाला कूटकर भर दे—सोठ, पीपर, मिर्च, ( छटाँक छटाँक भर ) धनियाँ २ छटाँक, जीरा आधी छटाँक, लौंग १ तोला, स्याह जीरा १॥ तोला, भुनी हुई हींग ६ मासे, बड़ी इलायची १ छटाँक, छोटी इलायची ६ मासे, सेंधा नमक १ छटाँक, काला नमक १ छटाँक और साम्हर नमक तीन छटाँक । आठ दस दिन तक धूप में रखकर खूब हिला दिया करे । तैयार हो जायगी ।

**निम्बू का अचार**—यह कई प्रकार से बनते हैं । इनमें अजवाइन डालना मुख्य है । ( १ ) सावित, ( २ ) मसाला भरकर, ( ३ ) चौफाँका, ( ४ ) आधे आधे । जितने निम्बू डालने हों, उनमें से आधों का रस निकल ले और आधों की फाँक कर ले । पर निम्बू कार्तिक का अच्छा ठहरता है और आवण-भादो का कम ।

निम्बू के अचार की साधारण रीति यह है कि प्रथम ५ सेर निम्बू को लेकर किसी नांद में खूब दो तीन पानी से धोकर कपड़े से खूब साफ करे। फिर किसी पात्र में निम्बू की तह बिछाकर सवा सेर सैधा नमक डाले। इसीप्रकार की तह दे, निम्बू और नमक को डाल वर्तन को उठा रख दे। दस पाँच दिन में अचार तैयार हो जायगा।

**मसाले के निम्बू**—साबित निम्बू को लेकर चौफाँका कर ले, पर नीचे से फाँको को जुड़ा रहने दे तथा अलग न होने दे। इनमें या तो आम की अचारी का मसाला कूटकर भर दे या राई, मेथी, लाल मिर्च, मगराइल, सौंफ, जीरा और नमक कूटकर भर दे। ऊपर से निम्बू का निकाला हुआ रस डाल दे। आठ दस दिन तक नित्य हिला दिया करे। पीछे १५-२० दिन के बाद हिला दिया करे।

**अँवरा का अचार**—बनाने की रीति यह है कि अच्छा अँवरा बिना रेसे का लेकर पानी डाल चूल्हे पर चढ़ाकर उबाल ले। जब अँवरा सीक से छिद जाय तब उतार ले और उसकी गुठली निकाल के राई, जीरा, मेथी, मगराइल, लाल मिर्च ये सब कूटकर, अग्नि पर तवा रख कड़वे तैल में थोड़ा भलकार ले, फिर उसमें नमक डाल अँवरे में मिलाकर घड़े में डाल दे। एक मास में तैयार हो जायगा। यह अचार बहुत लाभदायक है, प्रमेह नाशक है और भूख बढ़ाता है।

**घिकुवार का अचार**—रीति यह है कि घीकुवार का अच्छा और मोटा पट्टा लेकर छोटा छोटा कतरा बनाकर उसमें

नमक लपेटकर धूप में तीन दिन तक सुखावे। फिर राई, हल्दी, मेथी, मिर्चा, हींग और नमक पीसकर घड़े में डाल दे। ऊपर से कड़वा और तिल्ली का तैल एक में मिलाकर अचार में डाले। तैल इतना डालना चाहिये कि जिसमें अचार डूब जाय। घड़े का मुख बन्द कर रखदे। तीन मास में तैयार हो जायगा।

**आलू का अचार**—रीति यह है कि आलू को उबालकर छील ले। फिर कतरा करके उसमें नीमक, हर्दी, राई, मेथी और मिर्चा कूटकर कड़वे तैल के साथ मिलाकर घड़े में रख दे। चार दिनों के बाद खाय। परन्तु यह अचार एक मास से अधिक नहीं टिकता।

**मिर्च**—बड़ी २ हरी मिर्च लेकर चाकू से पेट चीर दे और खलबलाते हुए पानी में डाल थोड़ी देर तक ढँक दे फिर निकाल तनिक फरफरी कर ले। फिर इनमें मसाला भरकर डोरे से बाँध देव। वोतल में या घड़े में भरकर ऊपर से ऋकनाना भर दे और नमक डाल दे।

ऋकनाना, सिर्के का बनता है। यह बना बनाया गन्धियों के यहाँ से मँगा लेना चाहिये।

**अदरक**—इसको छीलकर पतले पतले लम्बे लम्बे टुकड़े कर ले। उनमें नमक, अजवाइन, और निम्बू का रस डालकर रख दे। दस पाँच दिनों में तैयार हो जायगा।

**सिरके का अचार**—सिरके में नीमक डालकर, जिसका रस डालना चाहे डाल ले, वही अचार तैयार हो जायगा। सिर्के

में सभी चीजों का अचार तैयार हो सकता है। जैसे,—भूली का, सहजने की कच्ची फली का, निम्बू, मिर्च और अदरक आदि का।

**पानी का अचार**—पानी के अचार में राई ही मुख्य है। इसी से खटाई आती है। गाजर, गट्टे, आलू और सेम, आदि को छीलकर, उवाल ले। ठण्डा करके नमक, मिर्च राई और हर्दी को पीसकर बहुत से पानी में घोल ले। फिर मिट्टी के वासन में भरकर ऊपर से बारह अँगुल मसालो का पानी भर दे। धूप में दो तीन दिन रखे, पर जाड़े में चार पाँच दिन तक रखे। अचार तैयार हो जायगा अर्थात् खट्टा हो जायगा और नमक भिद जावेगा।

**तेल पानी का अचार**—टेंटी, लमेरे इत्यादि का बनता है। पानी का अचार डालकर जब तैयार हो जाय तब पानी के ऊपर चार अँगुल कड़ुवा तैल भर दे। तैयार हो जायगा। खट्टा पड़ जाने पर खाने के काम में लाने।

**पापड़**—( १ ) उड़द की दाल धोयी हुई सन्ध्या को भिगो देवे, सबेरे उसका पानी दूरकर शिलपर लोढ़ा से पीस, हल्दी, अदरक, मिर्च, हींग, जीरा और नमक मिलाकर छोटे २ लोवा कर ले। पीछे बेलन से बेल धूप में सुखा लेवे। इच्छानुसार घृत में तलकर खाय या अंगारों पर भूजकर। मूंग, चना, किराव आदि जिसका भी पापड़ बनाना चाहे इसी हिसाब से बनाले।

( २ ) सेर भर उड़द के आटे में छटाँक भर लोटका सज्जी पीसकर डालो। छटाँक भर नमक, गर्म मसाला, काली मिर्च और

जीरा डालकर उसन ले और ओखली में मूसल से खूब कूटे। जितनी कुट्टाई होगी, पापड़ उतना ही खस्ता होगा। पीछे लोई तोड़ कर तेल या घी के हाथ से चकले पर बेलन से बेलकर तनिक धूप में सुखाले। पीछे इच्छानुसार तलकर या भूँजकर खाय। यदि लोटका सज्जी अच्छी न मिले तो सवा तोले सोड़ा डाल दे। भूँग, चना, किराव आदि जिसका पापड़ बनाना चाहे, इसी हिसाब से बनाले।

**गँवार की फली (रामफली)**—जब तक बीज न पड़े तोड़कर सुखा लेवे। आवश्यकता पर घृत या तैल में तल, नमक मिर्च लगाकर खाय।

**जामुन का सिरका बनाने की विधि**—खूब पकी हुई जामुन को एक वर्तन में रख हाथ से मसलो, जब चाटनी के समान हो जाय तब मोटे कपड़े में रख उसका रस निकाले और उस रसको ४ मास धूप में रखवे। फिर कपड़े से छानकर शीशी में भर दे। यह सिर्का—वायु गोला, यकृत, पिल्ली, इत्यादि पेटके रोगों के लिये हितकर है।

**ऊख का**—ऊख का रस लेकर माघ महीने से वैशाख तक घड़े में भर रखवे। फिर छानकर शीशी में भर दे। ऊपर से पाँचो नमक और पाँचों खार थोड़ा २ डालकर छोड़े। जिसके पेटमें दर्द हो, उसको खिलावे, तुम्हें पीड़ा को वन्द करेगा।

**नीचू के रस का**—पके हुए निम्बुओं का रस निकाल शीशी में भर धूप में रखदे। दो मास पीछे छान लेवे। यह ऐसा तेज होता है

कि तेजाब की तरह जमीन को जलाता है। जब सीप के ऊपर डाले और सीप भस्म हो जाय तब जानना चाहिये कि अच्छा सिरका बना है।

**सुरब्बों का वर्णन**—सुरब्बा तो अनेक चीजों का बनता है, पर मुख्य १८ प्रकार का है और उनके नाम ये हैं—आम, अना-नास, सेव, विही, नासपाती, संतरे, अदरक, हड़ गाजर, आँवले, निम्बू, पौंड़े, इमली, करौंदे, बेल, पेठा, चिकनी सुपारी और कसेरू इत्यादि का। इसलिये यहाँ पर दो एक सुरब्बों की रीति बतला देने की आवश्यक है।

**आम का**—दो सेर अच्छे अच्छे गूदेदार आम ले, जिनमें रेशा वा तूस न हो। छिलका छीलकर सीपी से साफ करले और गुठली के ऊपर से तेज चाकू से गूदे की फाक साबित उतार ले। इसको काटे से गोद दे। फिर थोड़े से मिश्री के पानी में उबाल ले और निचोड़कर फरफरी कर ले। फिर तीन सेर बूरे वा मिश्री की चाशनी करके इन फाकों को उसमें डालदे। ऊपर से कूटकर काली मिर्च, बड़ी व छोटी इलायची बुरक दे। चाशनी की पहिचान यह है कि जब तार उठने लगे तब जान ले कि हो गयी।

**आँवरा का सुरब्बा**—अच्छा आँवरा पका हुआ एक सौ लेकर उन्हे सूई से टोल, पानी भरे हुए घड़े में डाल चूल्हे पर रख के पकाने। जब पक जाय तब उतार ले और पानी दूर कर पाच सेर बूरा व मिश्री की चाशनी करके उसी में आँवरा डाल देने। फिर ये सब चीजे डाले—गुलाब का अर्क, केवड़ा का अर्क, अगर,

कस्तूरी, इलायची और दालचीनी । फिर १० दिनके पश्चात् खागे ।

**सेव, अनानास और विही का—**रीति यह है कि ऊपर से छीलकर कांटो से खूब गोद उबाल ले । पीछे आम वा आँवलों की भांति डाल ले ।

**चासनी बनाने की विधि—**चासनी बनाने की विधि यह है कि उत्तम चीनी कढ़ाई में चढ़ा उसमें तृतीयांश अर्थात् ३ सेर मे १ सेर जल मिला कड़ी आँच देगे । जब उसमें उबाल उठने लगे तब धीमी आँच करदे और उस जलाव के चारों तरफ दूध में जल मिला बारम्बार गेरते जा । फिर एक पत्र ले, उसपर दो लकड़ी धर एक डलिया धरे और उस डलिया में स्वच्छ धुला हुआ वस्त्र बिछा उसमे उस रस को डोही से भर भरकर डाले । परन्तु डालने के प्रथम कड़ाही पर चढ़े हुए रसको झरने से झार झार मैल निकालते रहना चाहिये । जो चीनी का रस डलिया मेंसे चूकर नीचे के पात्र में गिरेगा, उस रस को बक्सर कहते हैं । फिर इस रस को दूसरे पात्र में भर अग्नि पर चढ़ा दे और मन्द आँच दे । जब कण्डूले से लगकर एक धार गिरे तो उसको इकतर्गि चासनी कहते हैं । और इससे भी अधिक गाढ़ा रस हो अर्थात् दो तार गिरे तो उसको दुतारी चासनी कहते हैं । तारों की पहिचान अँगुलियों पर भी होती है । अर्थात् अँगुलियों में चासनी लगाकर चिपकावे और देखे कि उसमें कितने तार होते हैं । जितने तार छुटें, उतने ही तार की चासनी कहलाती है । किसी पदार्थ के बनाने के लिये एक तार की, किसीके लिये दो तार की और किसी के लिये तीन तार की चासनी

बनायी जाती है। जिस पाक या मुरब्बे में जैसी चासनी बनानी लिखी हो, वैसी ही बना ले ।

**खीर**—यह चावल और दूध की बनती है । इसमें चावल और दूध उमड़ा होना चाहिये । दूध को लेकर मन्दी आग पर औटावे । जब चौथाई दूध जल जाय तब उसमें वे चावल जो पहले से धुले हुए और घृत में भुने हुए तैयार हों, सेर पीछे छटाक के हिसाब से डाल देना चाहिये । कतरा हुआ गरी का गोला, कतरा हुआ बदाम और घुली हुई किसमिश भी डाल देनी चाहिये । सेर पीछे पाव भर मीठा डान देना चाहिये । कोई २ इसमें घृत भी डालती हैं । गर्म खीर अच्छी नहीं लगती, ठण्डी स्वादिष्ट होती है । ठण्डी होने पर गुलाब वा केवड़े का जल डान दे तो और भी अच्छी हो जाती है । इसी प्रकार फूलमखानो की भी खीर बनती है ।

**सेवई**—सेवई को पूरी की भांति घी में उतार ले । खोंड़ व बूरे की चाशनी करके पाग ले व पीछे पानी में उबाल ले और बूरा डाल कर खावे । कभी कच्ची न रहेगी और न गरिष्ठ होगी । सेवई की खीर बनाने की विधि यह है कि पहले घृत में भूनले, फिर खीर की विधि के अनुसार बनावे ।

**नारियल की खीर**—नारियल को लेकर वारीक कतरं । फिर एक पाव चावल, एक पाव घी, एक पाव दूध, चार सेर बूरा एक सेर में ( लोंग, मिर्च, किसमिस, बदाम, पिस्ता ) इन सबको छोड़ के विधि प्रमाण बनावे । जब पक जावे तब उतार रखे । यह खीर शीतल, भारी और मधुर है ।



**फलाहार वा शाकाहार**—फलाहार, जिसको शाकाहार भी कहते हैं; उसका अर्थ यह है कि फल का वा शाक का भोजन। परन्तु इसमें कई प्रकार के भोजन हैं, जो फलाहार में गिने जाते हैं,—जैसे—दूध के सब भोजन, कूटू, सिंघाड़ा, सामाँ और कँगनी इत्यादि के। फलाहार में केवल सेंधा नमक, काली मिर्च और सफेद जीरा है, दूसरा मसाला नहीं है। परन्तु कितनी बहनें दूसरे मसालों को भी फलाहार में गिनती हैं।

दूध के अनेक प्रकार के भोजन बन सकते हैं, जैसे—दूध, दही, खड़ी, खोआ, शिखरन, राइता, पेड़ा, बर्फी, खीर और खुर्चन इत्यादि।

**कूटू के भोजन**—पूरी, फुलौरी और हलुवा इत्यादि।

**सिंघाड़े के भोजन**—उबले हुए सिंघाड़े, शाक हलुवा और पूरी इत्यादि हैं।

फलाहार भी अनेक प्रकार के और अनेक विधियों से बनाये जाते हैं। इसलिये यहाँ पर मुख्य विषयों पर लिख देना ही ठीक होगा।

**दूध**—बराबर का दूध और बराबर का पानी मिलाकर मन्दी आग पर सवेरे से साँझ तक मिट्टी की हाँड़ी में औटाने, चलाती रहे जिसमें मलाई न पड़ने पावे। चिरोँजी, गरी, बदाम, किशमिश, और मिश्री उसमें डाल दे। जब पानी सब जल जाय और दूध भी आधा रह जाय तब उतार ले। थोड़ा गुलाब व केवड़ाजल डाल दे। इस दूध की प्रथा मथुरा के तरफ विशेष है।

**दूध की शिखरण**—एक सेर दूध में एक सेर पीनी मिलाय के, बदाम, इलायची और काली मिर्च डाल पीने ।

**दही का शिखरण**—अच्छा दही लेकर पानी में खव मथे । चीनी, इलायची दाना, और काली मिर्च को मिलावे । यह शिखरण हल्की और शीतल है ।

**रबड़ी**—इसमें लच्छे जितने अधिक पड़ेंगे, उतनी ही अच्छी बनेगी । लच्छे अधिक डालने की रीति यह है कि जब दूध आँटे और उसमें उफान आवे तब उस उफान को कोचे से कड़ाही के किनारे पर चिपकाती जावे । इन्हीं के लच्छे हो जावेंगे और जब सब दूध निपट चुके केवल आठवाँ हिस्सा शेष रह जाय तब उतार ले । उसमें लौंग और बड़ी इलायची पीसकर गर्म ही में डाल दे । फिर खूब चलाकर ठण्डी कर ले । अच्छा हो तो ऊपर से पिस्ता बदाम आदि भी डाल दे ।

**पेड़ा**—पेड़ा का खोवा गौ वा भैंस के दूध का होना चाहिये । खोवा जितना कड़ा भूना जायगा, पेड़े उतने ही अच्छे बनेंगे । यदि भून्ते समय खोवे में घी डाल दिया जाय तो पेड़े और भी अच्छे बनेंगे । खोवा भून्ते समय उसमें लौंग, इलायची पीसकर और बादाम कतरकर डाल देना चाहिये । यदि कन्द मिलाना हो तो बूरा मिलाते समय कन्द भी पीसकर मिला देना चाहिये ।

**वर्फी**—इसमें जितना अधिक खोवा डाला जायगा, उतनी ही अच्छी वर्फी होगी । इसमें चाशनी की पहिचान भी है । इसलिये

बहुत ही चतुराई के साथ बनानी चाहिये। इसके बनाने की भी कई एक विधियाँ हैं।

**सिंघाड़े का हलुवा**—सिंघाड़े को लेकर कूट और कपड़ छान करके घी में भूँजे। फिर दूध और पानी डालकर मधुरी आँच से पकावे। जब पक जाय तब गरी, बदाम, छोहारा, पिस्ता, और मिर्चा डालकर उतार लेवे।

**दूध के घेवर**—दूध का खोवा कर उसमें मिश्री मिला, उसमें से आठ आठ तोले लेकर बरेके समान कर घृतमें सेके। फिर इनको चासनी में तल के निकाल लेवे। यह दूध का घेवर कहलाता है।

**कच्चे सिंघाड़े की पूरियाँ**—सिंघाड़ों को छीलकर और तराश कर धूप में सुखा दे। जब कुछ खुश्क हो जाय तब उनको पीस लेवे और कपड़े में रखकर खूब निचोड़ लेवे, ताकि सब पानी निकल जाय। उसको फिर धूप में सुखावे। जब कुछ और खुश्क हो जाय। तब फिर सिल-वट्टे से पीस थोड़ा सा सिंघाड़े का खुश्क आटा मिलाकर अथवा बुरक कर घृत में पूरियाँ उतार ले। ये पूरियाँ बहुत स्वादिष्ट होती हैं।

**सत्तू बनाने की विधि**—जब या चना जिसका सत्तू बनाना हो लेकर पानी में एक दिन पहले भिगो देवे। पीछे भाड़ में गुँजवा डखली में कूट छिलका दूरकर सूप से पछोरे। तत् पश्चात् चाकरी में पीस घूरा या नमक मिलाकर खाय।

**गर्म मसाला बनाने की विधि**—लौंग, मिर्च, तेजपत्र,

मसलकर कई पानी से धो डाले । जब धुल जावें तब सुखा लेवे । फिर चक्की से पीस इसके चून में आधा गेहूँ का चून मिलाकर घृत में भुन ले और बूरा डालकर लड्डू बाँध ले ।

**बेसन का—**बेसन के बराबर घृत लेकर कड़ाही में चढ़ा दे और धीमीर आग से भूने । जब भुनजाय और कच्चा न रहे तब उसको उतार ठण्डा कर ले । सवाया व ड्योढ़ा बूरा मिलावे, पर कहीं गर्म में न मिला दे । बूरे और बेसन को एक रसकर मेवा डाल लड्डू बाँध ले । ( बेसन भुनने की पहिचान यह है कि भुनजाने पर उसमे से सुगन्धि आने लगेगी ) । इन लड्डूओं के लिये बेसन दानेदार होना चाहिये ।

**मोतीचूर के लड्डू—**बेसन को पानी में बोल घृत में छोटी २ बूँदी उतार लेवे । पीछे बूँदियों को चाशनी में डाल उसीमें बादाम, पिस्ता, नारियल की गिरी मिलाकर लड्डू बाँध लेवे । इन लड्डूओं के लिये चासनी कड़ी और ढोली बनाई जाती है । यदि खूब मुलायम बनाने हों तो एक तारी चाशनी करले और कड़े बनाने हों तो दूतारी चाशनी कर ले ।

**हलुवा वा मोहनभोग—**हलुवा अनेक चीजों का बनता है, जैसे—सूजी, मैदा, आटा, बेसन, आलू, गाजर और आम इत्यादि का । इसके बनाने की विधियाँ भी अनेक हैं । सूजी, मैदा और आटा के हलुवा में, बराबर से थोड़ा कम घृत डालनेसे अच्छा बन जाता है; परन्तु यथाशक्ति वा रुचि का भी डालकर बनाते हैं;

पर अच्छा वही है, जो खाने में तालू में चिपके नहीं ।

**सूजी का**—सूजी के बराबर घृत डालकर कड़ाही में भुन ले । जब भुनजाय तब खौलता हुआ गर्म पानी वा दूध सूजी से तिगुना उसमें डाल दे और सूजी से ड्योढ़ा बूरा डालकर चला दे । ऊपर से कतरा हुआ मेवा डाल दे ।

**बादाम की बर्फी**—बादामो को फोड़कर और उनकी मींगी को गर्म पानी में भिगोकर छील डाले । नारियल की भी इसी तरह बनती है । भेद केवल इतना ही है कि बादाम की पिठ्ठी पहले घी में भुनती है, पीछे खोबे के संग भुनी जाती है और पीछे आधी छटॉक घी डालकर चाशनी में मिलाकर जमादेते हैं । इसका अन्दाज यों है कि, बादाम की गिरी १ सेर, खोवा आधसेर, घी डेढ़ छटॉक, चाशनी आधसेर और छोटी इलायची का चूरा ३ माशे ।

**कचौरी**—यह एक प्रकार की पूरी ही है, परन्तु इसके भीतर पिठ्ठी इत्यादि कुछ भरी जाती है । इसीलिये इसका नाम कचौरी हो गया है । इसमें अनेक प्रकार की पिठ्ठियाँ भरी जाती हैं, जैसे—उड़द, आलू, वेसन और भुनी पिठ्ठी आदि की । कचौरी दो प्रकार की मुख्यतः बनती है । ( १ ) खस्ता, ( २ ) सादी । परन्तु पिठ्ठी अच्छी तभी होती है, जब दाल खूब घुली हुई हो और खूब महीन पीसी हुई हो और साथ साथ मसाला भी खूब महीन पीसा हुआ हो । मसाले में धनियाँ, मिर्च, नमक और गर्म मसाला मुख्य है । जब पिठ्ठी को लोर्ड में भरे तब हाँग के पानी के हाथ से भरे—

कचौरी बहुत फूलेगी । हींग का पानी बनाने की क्रिया यह है,—

एक मासा-हींग पावभर पानी में घोलकर मिट्टी के बासन में रख ले । पहले इस पानी में हाथ बोर ले तब पिट्ठी को तोड़े और लोई में भर दे ।

**आलू की पिट्ठी**—बनाने की क्रिया यह है कि आलुओं को उबालकर छील ले और खूब महीन पीस ले । इसमें पिसे हुए मसाले के साथ साथ थोड़ा अमचूर मगर पिसा हुआ और डाल दे तो स्वाद और अच्छा हो जाता है ।

**बेसन की मीठी पिट्ठी**—बेसन में इतना मीठा डालकर उसन ले कि बहुत पतला न हो जाय और मीठा भी कम ज्यादा न हो जाय ।

**भुनी पिट्ठी**—यों बनाते हैं कि उड़द की पिट्ठी को घत में डालकर कड़ाही में भुन ले । फिर मसाला मिला लोई में भर दे ।

कचौरी का आटा, पूरी के आटे से तनिक ढीला रहना चाहिये । सादी कचौरी में तो कुछ कठिनता नहीं है, परन्तु खस्ता कचौरी में कुछ कठिनता है । इसलिये खस्ता कचौरी की विधि यहाँ लिख दी जाती है ।

पाँच सेर मैदा में सेर भर घृत, दो सेर गुनगुना पानी, पौनपाव पिसा हुआ नमक डालकर तीनों को उसन ले । पर हाथ में घृत लगा कर लोई तोड़े । उड़द की पिट्ठी सवासेर महीन पीसकर उसमें सब गर्म मसाला डाले । पहले पिट्ठी को कड़ाही में घृत डालकर भुनले ।

पीछे हींग के पानी के हाथ से पिट्ठी भरती जावे और हाथ से चपटी कर कर के कड़ाही में छोड़ती जावे । जब खूब मन्दी आग से सिककर लाल हो जाय तब पौनी से उतार ले । कम खस्ता बनानी हो तो मैदा में घृत कम डाले ।

**पकौड़ी**—इसमें फैन को जितना अधिक मथा जायगा, पकौड़ी उतनी ही फूलेगी और जितना पतला फैन होगा घृत उतना ही अधिक लगेगा और स्वाद अच्छा होगा । बनाने की क्रिया यह है कि वेसन अच्छा और महीन लेकर; नमक, मिर्च और अजवाइन डालकर पतला फैनकर ले, पीछे कराही में घृत वा तैल चढ़ा दे । जब घृत का कड़कड़ाना बन्द होजाय तब पकौड़ियाँ तोड़ तोड़कर उतार ले । यदि इस फैन में पोदीना, मेथी, पान और मूली के पत्ते आदि लेकर दोनो ओर से वेसन में खूब लपेटकर घृत में उतार ले तो वह पकौड़ी इनचीजों की पकौड़ी कहलाती है । कितनी वहनें इसी प्रकार बैंगन की लम्बी २ फांकियाँ उतारकर बनाती हैं, जिसे बैंगनी कहते हैं ।

**बड़े**—उड़द की वा मूँग की पिट्ठी में-मिर्च, हींग, इ-दरख और नमक मिलाकर बड़े बना ले । फिर घृत तथा तैल में उतारती जाय । परन्तु घृत वा तैल जब कड़ाही में खूब गर्म होजाय तब बड़े डालने चाहिये । नहीं तो भाग उठाने का भय रहता है और उफनकर तैल वा घृत आग में निकल आता है ।

**अन्य पाक**—पाक अगणित हैं और इनके बनाने की क्रिया

भी भिन्न भिन्न है, स्वाद भी अलग अलग हैं जितने मुख और जितने हाथ हैं, यदि उतने ही मिष्ठान्न वा पाक कहे जाँय तो कोई अत्युक्ति नहीं। इसलिये इस विषय में विशेष न लिखकर भोजन वा पाक क्रिया को यहीं पर समाप्त करदेना उचित है।





## चतुर्थ भाग

## गृह-शिल्प

५८

प्रायः यह बात कितनी स्त्री और पुरुष विना विचारे कह दिया करते हैं कि गांवों में अब भी कितने ही भारतीयों का जीवन पहले की तरह ही विना किसी फेरफार के ज्यों का त्यों बना

हुआ है। पर वास्तव में, सच बात कुछ औरही है। पहले जो लोग खुशहाल, परिश्रमी और सन्तोषी थे, जो अपने अपने घरेलू धन्यों में बराबर लगे रहते थे, जिनमें कला और हाथ की कागीगरी का अद्भुत चमत्कार था, वे ही लोग मानो किसी प्रबल और भयानक शाप से धीरे धीरे दरिद्रता से पिसी हुई जाति बन गये। उन्हें साल में कई महीनों तक कोई घरेलू धन्धा न मिलने से जवर्दस्ती बेकार रहना पड़ता है और नित की बढ़ती दरिद्रता और ऋण के बोझ से पुनः उठना उनके लिये असम्भव सा हो गया है। यह फेरफार ऐसा व्यापक और इतना खटकता है कि यद्यपि हमारा आजकल का गाँव

ऊपर से निश्चल और शान्त दोखता है तौभी पहले की सी स्वावलम्बी, खुशहाल, पुगनी और अनोखी बस्ती का कहीं पता भी नहीं है। जिन गाँववालों ने कभी घने और व्यापक वाणिज्य के मीठे फल चखे थे, वे ही अब अपने बाप-दादों के पुराने धन्धे खो बैठे हैं और लाचारी गुलामी की रोटी तोड़ रहे हैं। अब तो गाँववालों का और शहरवालों का यही व्यापार शेष रह गया है कि कच्चा माल उपजावें तथा खरीदें और विदेश भेजदें। अब उनके घरों में पहले वाले उद्योग धन्धे नहीं रहे। इसी कारण लक्ष्मी भी भारत से रुठ हो सात समुद्र पार इङ्ग्लैण्ड, फ्रांस, इटली और अमेरिका इत्यादि दूरदेशों को चली गयी और यह देश दरिद्रता के हस्तगत हो गया, हरा भरा खिला हुआ चमन उजड़कर वीरान होगया ! मन्द भाग्य !!

इस देश में १४ विद्या और ६४ कला प्रसिद्ध हैं। चौदह विद्या चतुराई की बातें और चौंसठ कला हस्तक्रिया अर्थात् शिल्प से सम्बन्ध रखती हैं। अब इनका जानना तो दूर रहा, इनके नाम भी कोई नहीं जानता कि ये हैं कौन कौन सी ? अब तो इस विद्या की ऐसी अवनति हुई है कि बहुधा लोग इनके अर्थ को भी नहीं जानते कोई चार वेद को चार उपदेश और ६ वेदाङ्ग को चौदह विद्या कहते हैं, पर कोई इस प्रकार से न मान इस प्रकार मानते है।—

राग, रसायन, निरपगति, नरविद्या, वैद्यंग ।

तुरंग चढ़न, व्याकृति पढ़न, जानन ज्योतिष ग्रंथ ॥

धनुषबाण, रथहोकिवो, चोरी ब्रम्हज्ञान ।

जल तैरन, धीरजधरन, चौदह विद्य निधान ॥

इसी प्रकार ६४ कला भी हैं, जिनमें भी अलग अलग मतभेद हैं। हाथ की बनी हुए वस्तुएँ चौंसठ कलाओं में मुख्य गिनी जाती हैं, जैसे—चित्रकारी, वस्त्रादि सीना और रँगना, पिरोना और बिनना, नाना प्रकार के भोजनादि बनाना, तथा इनके अतिरिक्त चौंसठ कलाओं में काव्य रचना, पिङ्गल ज्ञान, और सङ्गीत—ज्ञान इत्यादि कलायें भी गिनी जाती हैं। परन्तु; इतना तो जस्सर कहा जा सकता है कि जिस समय हमारे यहां १४ विद्या और ६४ कलायें वर्तमान रही होंगी, उस समय हमारा भारत कैसा हरा भरा चमन रहा होगा। इतना पतन होने पर भी इस देशकी शिल्पविद्या अभी बहुतो से अच्छी है। आधुनिक मशीनरी आविष्कारों के कारण यद्यपि हमारी कलायें इस समय फीकी दिखाई पड़ रही हैं, परन्तु वह समय भी दूर नहीं है जो हमारी कलाओं के कारण फिर हमारा भारत एकबार चमक उठेगा। खैर “वीती ताहि विसार दे, आगे की सुधि लेइ” के अनुसार यदि यहाँ घरेलू धन्ये और शिल्पविद्या की ओर पुनः एकबार ध्यान दिया जाय तो हमारा उजड़ा हुआ भारत फिर हराभरा चमन हो उठे।

हमारे घरेलू उद्योग धन्यों में हमारी मातायें और वहनों का विशेष हाथ रहना चाहिये। उनकी सहायता बिना हमारी कलायें उन्नति नहीं कर सकतीं। क्योंकि; प्रायः देखा जाता है कि घरेलू उद्योग धन्यों में कितने काम ऐसे हैं जो प्रायः स्त्रियों को ही करने पड़ते हैं,—जैसे, भोजनादि बनाना, सीना-पिरोना, वेलवूटे का काम इत्यादि निकालना तथा वस्त्रादि रँगना इत्यादि। चर्खा चलाने का

काम भी पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों आसानी से करेंगी, क्योंकि इन्हें भोजनादि बनाने के पश्चात् कुछ न कुछ समय मिल ही जाता है। इन कलाओं के अतिरिक्त यदि हमारी मातायें और बहनें और और घरेलू उद्योग अन्धों की ओर ध्यान दें तो और भी अच्छी बात है। प्रत्येक बहन को कम से कम कोई ऐसी कला या विद्या अवश्य ही सीख रखनी चाहिये, जिससे कुसमय आ पड़ने पर जठर-ज्वाला शान्त की जा सके। घरेलू कलायें सीखने में कोई लज्जा और शर्म की बात नहीं है। कुछ न कुछ कलायें जानते रहने पर उस बहन का सब ठौर आदर होता है और कितनी बहनें उसकी खुशामद किया करनी हैं।

\*

\*

\*

\*

\*

**कताई और चर्खा**—कताई और बुनाई का इतिहास अत्यन्त पुराना है। इतना प्राचीन है कि आरम्भसे सिलसिलेवार वर्णन करना कठिन है। कताई और बुनाई तो इतने प्राचीन हैं, जितने हमारे वेद। हिन्दू आत्मा ने जैसे पहले पहल ब्रह्मसूत्रों के गुनने वालों को बनाया, वैसे ही कार्पास-सूत्रों के बुननेवालों को भी पैदा किया जैसे, एक अत्यन्त बारीक और पूर्ण ब्रह्मसिद्धान्त निकले वैसे ही दूसरे से अत्यन्त बारीक और कपड़े बने। समय मित्र देश ने अपने और वायु

हमसुगवि ने अपना बड़ा

भारतवर्ष

अनोखे पथ का पथिक २।

खिद को

ढकने के लिये ( वेदान्ती ) “तन्तुवाय” ने जीवात्मा को ज्ञान की चादर उढ़ाई, उसी तरह हमारे बुनने वाले ( तन्तुवाय ) ने मनुष्य के नंगे शरीर को कपड़ो से ढँक दिया । भारत की अमर सभ्यता और सतयुग की कथा का सार इन्हीं दोनों की जीवनी में मिलेगा । वेदान्ती की, जो तत्त्व का गुननेवाला था और कोष्ठी की, जो तन्तु का बुननेवाला था । एक सत्य का द्रष्टा था तो दूसरा सच्ची कला का स्रष्टा था । तन्तुवाय की ही उपजाऊ बुद्धि की दृढ़ नींव पर भारत की कला और व्यापार का मन्दिर बना था ।

यह बहुत सम्भव है कि बुनाई का काम कताई के पहले ही शुरू होगया हो और शायद पहली बुनाई कपड़े की न रही हो । हम जब बुनाई के विकाश पर विचार करते हैं तो निश्चय है कि मनुष्य ने जभी यह कला निकाली तभी उसे आखिरी हद तक पहुँचा दिया । ताना तनने, भरनी करने और ताने के एक एक सूतको छोड़कर उठाने की जो अजब हिकमत निकली तो ऐसी कि हजारों वर्ष बीत गये, फिर भी कोई इससे बढ़कर हिकमत न निकाल सका । ।

उस समय सर्वसाधारण में कताई बुनाई का व्यापक प्रचार था । यह बात अथर्ववेद की इस चर्चा से सिद्ध होती है कि, विवाह के पहले दिन नव-चर अपनी वधू के हाथ का कता बुना कपड़ा पहनता है । बड़े कुतूहल की बात है कि उड़ीसा के संभलपुर जिले में और आसाम में भी कइ जगह आज भी यही चाल है और इन जगहों में नयी नयी बहुओं को पहले साल तो कातने के सिवा और कोई काम ही नहीं मिलता । घरके लिये सूत कातने से जीवन की पहली

अवश्यकता पूरी होती थी और बड़े छोटे, स्त्री पुरुष सबको इस कला का अभ्यास करना पड़ता था ।

कर्तार्थ का काम तो देश में अत्यन्त साधारण काम था । इसलिये सभी जानते थे कि जब कोई काम और तरह का न मिले तो ईमानदारी के साथ किसी न किसी तरह चर्खा कातकर गुजर बसर हो सकता है । दीन दुखियों और दरिद्रों के लिये चर्खा रोजी थी, डूबतो के लिये सहारा था । जातक की एक कहानी में अपने मरते हुए पतिको स्त्री तसल्ली देती है 'मैं चर्खा कातलेती हूँ, किसी तरह बच्चों को पाल-पोस कर बड़ाकर लूँगी, आप चिन्ता न कीजिये ।' यह कितनी जबरदस्त मिसाल है । चर्खे से दरिद्रता बहुत कुछ घटायी जा सकती है । अर्थ-शास्त्र में लिखा है कि सूत्राध्यक्ष का काम था कि एकदम दुर्बल दरिद्र, अपङ्ग और लुंजो को तथा घर से बाहर न निकलने वाली दरिद्र नारियों को पेट पालने के लिये, काम खोजनेवाली दरिद्र कन्याओं को और इसी तरह के मुहताजों को कर्तार्थ का काम दे । इस तरह चर्खा एक तरहका दीनबन्धु था । जो दरिद्र स्त्रियाँ बाहर निकल कर मजूरी नहीं कर सकती थीं और विशेषतः जो विधवाये थीं, उनके लिये मनु के मत से चर्खा ही एकमात्र धन्य था ।

पाँच आदमियों के कुटुम्ब में अगर एक चर्खा भी कुछ घराएँ चलता रहे तो घरको कपड़े के वारे में स्वावलम्बी करने में कितनी मदद हो सकती है । एक उदाहरण लेलीजिये तो कुछ लाभ समझ आ जायगा ।

( क ) एक घराने में पाँच प्राणी हैं; जिनके खर्च के लिये गज-भर पहनने का सालमें ८० गज कपड़ा चाहिये, या महीने में ६॥ गज से कुछ ऊपर कपड़ा चाहिये ।

( ख ) ६॥ गज कपड़े के लिये चौदह छटाँक सूत की जरूरत पड़ेगी ।

( ग ) एक चर्खा दो घाटे रोज़ बराबर चले तो १५ नम्बर का १४ छटाँक सूत महीने भर में तैयार हो सकता है ।

इस तरह परिवारों के लिये और अकेले प्राणी के लिये यह आसान है । केवल इतना संकल्प कर लेने की आवश्यकता है कि अपनी ही मेहनत से अपने लिये खद्दर तैयार करा ले । हाथ के कते हुए सूत को बिनवाना ही यदि उद्देश्य समझा जाय और उसको जिलाना और पालना मंजूर हो तो भी हर आदमी, पुरुष हो वा स्त्री चर्खा काते । इस बात पर जोर देने की जरूरत है । जो बात अपने आप बैठकर कातने के बारे में कही गयी है, वही इकट्ठे होकर कातने में भी लागू है । इस रूप में कातनेवाली मराडलियाँ बन जाँय तो हाथ की कताई के प्रचार में अच्छी मदद मिले । ऐसी ही कताई के फैलाने से इस व्यवसाय की वही उत्तम प्राचीन-दशा आ सकती है, जिस समय खद्दर का बनाने वाला और पहनने वाला एक ही था । न कोई बीच का व्यापारी था और न कपड़े की तैयारी के लिये कोई पूँजी इकट्ठी करने की जरूरत पड़ती थी । घर की कताई में जो कफायत है, वह एकबार जहाँ समझ में आगयी और मनमें बसगयी तो फिर उसकी तरफ शौक



हो जाती है और वह बराबर जारी रहती है। कातने की कला तो लोगों की सुस्ती से खो गयी। पर अब ऐसा न होनेपावे कि घरकी कताई को लोगो की वही सुस्ती फिर अपनी आड़ में छिपा ले।

**उपदेश—**“वहनें इसबात का विचार क्यों नहीं करतीं कि विदेशी कपड़ा पहिनने में कितना पाप है ? महीन कपड़े बिना यदि काम नहीं चलता हो तो उन्हें महीन सूत कातना चाहिये। धर्मकी रक्षा का अंश तो स्त्रियों में ही अधिक होता है। भावी सन्तान को हमें यह कहने का मौका तो हर्गिज नहीं देना चाहिये कि स्त्रियो के बनाव शृङ्गार के बढौदलत भारत को स्वराज्य मिलते मिलते रुक गया।”—श्री कस्तूरीबाई गाँधी।

### वर्तमान हीनपरिस्थिती का कारण ।

कितनी माताएँ और वहनें पूछ सकती हैं कि इस कलाकी अवनति होने का क्या कारण ? तो इसका उत्तर यह दिया जा सकता है कि जैसे पहले के हिन्दू राजाओं ने कताई और बुनाई की कला पर ध्यान दिया था, वैसेही मुसलमान सम्राटो ने भी अपने समय में इन कलाओं की रक्षा की, इसके उदाहरण भी बहुत हैं। एक उदाहरण यह है कि ढाके की मलमल का व्यापार प्रायः कुल हिन्दू कातनेवालो और बुनकारो के हाथ में था। इसीकारण ढाके के नवाब और दिल्ली के सम्राट् इन्हें खूब मानते थे। उस समय देशी कलाओं को बढ़ाने और सम्मान देने में आपस में बड़ी जागडाट थी। हिन्दू कारीगरों के बढ़ते हुए सम्मान को देख, शनैः शनैः मु-

सलमान भी कताई और बुनाई की कलाकी ओर ध्यान देने लगे । फल यह हुआ कि उत्तर भारत के कुछलोगो में बुनाई की कला इसी समय के लगभग हिन्दुओं के हाथों से निकलकर मुसलमानों के हाथों में गयी । संयुक्त प्रान्त, पञ्जाब और बिहार में आज भी बुनकारों और धुनियों में अधिक अवादी मुसलमान जुलाहों की है । जैसे और और व्यापारों को इस समय हिन्दुओं के साथ साथ मुसलमानों ने अपनाया था, उसी तरह बहुत से मुसलमानों ने धुनकारी का पेशा उठा लिया । धुनकारी के काम का उस समय निश्चय ही बड़ा आदर समझा जाता था ।

इसके पश्चात् विक्रम की पन्द्रहवीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में पूर्व के देशों में और विशेषकर भारतीय बाजारों में व्यापार को हथियाने के लिये युरोप की शक्तियों में आपस का रगड़ भगड़ चला । सोने के लालच से वे भारत में और पूर्व के अन्य देशों में खिंच आये । इन आनेवालों में मुख्य पुर्तगीज, ओलन्डेजी, फिरींगी और अंग्रेज थे । उनका असली मतलब था व्यापार और वे तुरन्त ही भारतीय धुनकारों और दूसरे कारीगरों का माल बहुत नफे के साथ देशावर भेजने लगे । जगह जगह अंग्रेजों की इस्ट-इण्डिया-कम्पनी ने अपनी कोठियाँ बनायीं, जहाँ खासकर धुनकारों की बस्तियाँ थी । मुगल कर्मचारी उस समय अपने असली कर्तव्य को भूल रहे थे । येनकेन प्रकारेण पैसा जमा करना ही उनका काम हो चला था । वे इस गम्भीर बात को सोचने के लिये तैयार न थे कि इन विदेशी सौदागरों के आगमन से आगे चलकर इस देश पर कैसा असर पड़ेगा और

क्या परिणाम निकलेगा । भारत चाहे गारत हो जाय, देश के व्यापारी रसातल में चले जाय और देशी कारीगरी का नामोनिशान भी न रहे, इन बातों की उन्हें किञ्चित भी परवाह न थी। यही कारण था कि देशी व्यापारियों के हित अनहित का कुछ भी ख्याल न कर रुपयों की मार से विदेशी सौदागरों को व्यापार में सुभीता पहुँचता गया ।

अंग्रेज जाति स्वभाव से ही चतुर थी । शनैःशनैः उसने हिन्दुस्तानियों से सम्पर्क बढ़ाना आरम्भ किया । जिसके कारण डच, पोर्टगीज आदि जातियों को अपना बोरिया बँधना बाँध वापस जाना पड़ा । इससमय भारत से बाहर जाने वाले कपड़ों में हिन्दुस्तान की बनी छीटें, खीनखांप, पशमीना और ढाकाई मलमल तथा रेशमी गर्दादि के कपड़े मुख्य थे । धीरे धीरे अंग्रेजों ने अपनी दुर्गुनी नीति से भारत के सम्राटों में फूट पैदा कर दी और भारतीय व्यापार को चौपट करने के उद्देश्य से भारतवर्ष की कारीगरी पर हाथ फेरा जाने लगा । और उधर इंग्लैण्ड में कल-कारखाने और उद्योग धन्धे शुरू कर दिये गये । जो माल भारत में तैयार होता था, वह प्रायः इंग्लैण्ड में तैयार किया जाने लगा । इतना ही नहीं इंग्लैण्ड में भारत के बने हुए कपड़ों पर टैक्स लगा दिये गये, जिसमें भारत का कपड़ा इंग्लैण्ड से भँहगा पड़े । इधर भारतवर्ष के कारीगरों की कारीगरी किसप्रकार नष्ट की गयी, इसका इतिहास बड़ा ही हृदय विदारक है । कितने जूलाहों ने तो लाचार होकर अपने अँगूठे तक काट दिये थे । यह भारत की इस शिल्प कला के

नाश होने का समय था । यही कारण है कि शासनके साथ साथ कपड़े की विश्व विख्यात प्राचीन भारतीय कला अंग्रेजों के हाथ चली गयी । अब इस कला में इतनी उन्नति की गयी है कि विदेशों में सारे कपड़े मैशीन से ही बनते हैं । फलस्वरूप भारत से अरबों रुपये इसी कपड़े के कारण विदेश जाने लगे । देश में हाहाकार मच गया, लोग भूखों मरने लगे । परन्तु जब भारत में असहयोग आन्दोलन ने जोर पकड़ा और महात्मा गांधीजीने विलायती माल के बहिष्कार और देशी के प्रचार पर, खास कर खदड़ के प्रचार पर जोर लगाया तो देशकी हवा एकदम बदल गयी । शनैः शनैः लोगों के हृदय से विलायती कपड़ों के प्रति घृणा पैदा होने लगी और भारत में देशी कपड़े की अनेक मीलों स्थापित हो गयीं । फिर भी कपड़े का व्यापार हमारे यहाँ इस समय दो भागों में विभक्त है । एक भाग देशी कहलाता है और दूसरा विलायती । जो माल हिन्दुस्तान में तैयार किया जाता है, चाहे वह मिलों द्वारा तैयार हुआ हो वा हाथों से, उस माल को हम लोग देशी कहकर सम्बोधन करते हैं और जो माल विदेश से आता है उसे विलायती कहते हैं ।

अबतो विलायती माल की आयात बहुत कम पड़ गयी है । परन्तु पहले भारत से अरबों रुपये इसी माल के कारण विदेश चले जाते थे । यदि भारत फिर अपनी प्राचीन कलाकी ओर ध्यान देना चाहे तो सर्वप्रथम उसे अपने अपने घरोंमें कताई का काम आरम्भ करना होगा । प्रत्येक स्त्री वा पुरुष को यह कर्तव्य कर्म निश्चित करना पड़ेगा कि मेरे तन ठँकने के लिये जितने वस्त्रकी आवश्यकता

पड़ेगी उतने ही वस्त्र का सूत, मैं स्वयं चर्खा चलाकर कात लूँगा । स्त्रियों को कताई की कला की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये । कारण ? इनका अधिकांश समय योंही बैठे बिठाये व्यर्थ में ही नष्ट हो जाया करता है इसलिये यदि ये समय का सदुपयोगकर कताई की कला की ओर ध्यान दें तो समाज और देशका बड़ा भारी हित हो सकता है ।

**सिलाई की जरूरी चीजें**—सिलाई की विद्या बहुत प्राचीन कालसे चली आती है । जबसे मनुष्य ने अपना तन ढँकना और कपड़े बनाना सीखा, तभी से सीने की विद्या का प्रचार है । कटे कपड़े वा कपड़ों के कई टुकड़ा को आपस में सूई तारों द्वारा जोड़ देने का नाम 'सीना' है । सिलाई में जिन जिन चीजों की आवश्यकता पड़ती है, पहले हम उन्हीं का वर्णन करते हैं । सूई, तागा, कैंची, अंगुशताना और गज सबसे ज्यादा जरूरी चीजें हैं । इन सब चीजों को एक बुकची में सम्हालकर एक जगह रखना चाहिये ताकि जिस समय जिस चीज की जरूरत पड़े वह तुरन्त मिल जाय ।

**सूई**—सूइयाँ बड़ी से बड़ी नं० १ से छोटी से छोटी नं० २५ तक की होती हैं । इनमें नं० ५ से नं० १२ तक की सूइयाँ प्रायः कपड़े सीने के काममें आती हैं । जो सूई साफ, चमकदार और जग कड़ी हो अर्थात् जो जोर लगाने पर नहीं दूटे वही सूई उत्तम गिनी जाती है तथा जो सूई सीधी होती है उसकी सिलाई ठीक आती है और टेढ़ी सूई की मिलाई टेढ़ी मेढ़ी हो जानी है ।

**कैची**—कम से कम दो प्रकार की कैचियाँ अवश्य रखनी चाहिये । एक तो छोटी जिसमें दोनों फल नोकीलें और पतले हो और दूसरी बड़ी जिसका एक फल नोकीला और दूसरा फल चौड़ा हो ।

**अँगुशताना**—यह लोहेका ही उत्तम होता है । यह हाथकी विचली उँगली के सिर पर पहना जाता है, जिससे कड़े, मोटे वा संगीन कपड़ों में बलपूर्वक सूई डालने से सूईकी नोक उँगली में न चुभे और सूई के पिछने सिरे को अँगुशतानी से अड़ाकर सूईको दूसरी ओर डाल देने में सुभीता हो ।

**तागा**—तागा वा सूत की पेचकें आती हैं । वे कई रंग और किस्मकी होती हैं । इनके टिकट भी कई भांति के होते हैं और उनपर तागोंके किस्मके नम्वर दिये होते हैं । महीन, मोटे, कमबटे व ज्यादाबटे तागोंके अनुसार व्यवहार भी अलग अलग कामोंके लिये किया जाता है ।

**गज**—कपड़ा नापने के लिये यहाँ एक प्रकार का नाप है । यह फीता लोहे या काठका बनाया जाता है और दरजीलोग फीतेके गज रखते हैं । सीने के काम के लिये फीते का गज रखने में सुभीता होता है ।

नाप गज का

हिन्दुस्तानी गज

१२ इञ्च = १ फुट

१६ गिरह = १ गज

३६ इञ्च = ३ फुट वा एकगज अथवा दोहाय

१ गज = ३६ इञ्च

**सीने की मैशीन**—स्त्रियाँ अब भी केवल सूईतागे के सहारे हाथसे कपड़ा सीती हैं । परन्तु कितनी 'वहनें अब सीने की मैशीन को भी दर्जियों की तरह सीने के काममें लाने लगी हैं । ये मैशीन

भाड़ेपर भी मिलती हैं और किश्तपर भी खरीदी जा सकती हैं ।

**सीने का अभ्यास**—माता पिता को चाहिये कि अपनी पुत्रियों को गुड़िया खिलाते समय ही से इस उत्तम कामको सिखलावें । जब इसभौति हाथ सधजाय तो पुराने कपड़े काट काटकर सीना सिखलावें । इसके पीछे पुगने कपड़ों की टोपियाँ, कुर्ते, थैले इत्यादि सीना सिखलावे । जब सीना आ जाय तब तुरपना बतावें । जब तुरपने में हाथ जमजाय, तब नये कपड़े सीनेको दें ।

सिलाई के काममें काट-छाँट और सिलाई दोनों ही उत्तम होनी चाहिये । जिसप्रकार बढ़ियाँ गवैयेकेलिये ताल और सुर दोनों एक समान होने आवश्यक हैं—उसीप्रकार सिलाई के काममें भी आवश्यकता है । यदि किसी कपड़े की काँट-छाँट अच्छी हो और उसकी सिलाई एकदम खराब तरीकेसे की गयी हो तो क्या वह कपड़ा सुन्दर जँचेगा ? कभी नहीं । कपड़े की अच्छी काँटछाँट के साथ ही उसके उत्तम सिलाईकी भी जरूरत है । इसलिये इसकाम में दक्षता प्राप्त करने के लिये काँटछाँट और सिलाई ठीकरूप से सीखनी आवश्यक है ।

**ट्रायल वा कच्चा पहनाना**—कपड़े को काटकर और कच्चा सीकर शरीर पर पहनाने की क्रियाको ट्रायल वा कच्चा पहनाना कहते हैं । इस समय सारी सिलाई कच्ची रखनी चाहिये । पहनाने के बाद जहाँकहीं दोष हो उसे अच्छी तरह देखलेना चाहिये । उमका कारण हँदकर, उसी ठीक करने की जगह पर एक निशान

बना देना चाहिये । इसके बाद रद्दी-बदल कर दोष निकाल देना चाहिये ।

**माप-शिक्षा**—कपड़ा सीनेकी कला सीखनेके समय, पहले जिस विषयके ऊपर ध्यान देना चाहिये वहनाप ले । नापलेने के ऊपर ही कपड़े का अच्छा और खराब होना निर्भर है । अतएव नाप लेते समय बहुत सावधान रहना आवश्यक है ।

रिज्यों की छाती के माप के अनुसार और दूसरे माप ।

छाती	२४	२६	२८	३०	३२	३४	३६	३८	४०	४२	४४
कमर	२३	२४	२४½	२५	२५½	२६	२६½	२७	२८	२८½	२९
मोहरा	५½	६½	६½	७	७½	७½	७½	८	८½	८½	८½
पुट	४½	४½	५	५½	५½	५½	५	५½	५½	५½	७



**स्त्रियों की मुख्य पोशाकें**—स्त्रियों के लिये ब्लाउज, जाकेट, सेमिज, साया या लँहगा, फ्राक, पेंनी, चोली, सुजनी और बच्चों की टोपियाँ इत्यादि सीनेकी कला का जानलेना अत्यावश्यक है। मुख्यतः स्त्रियों को इन्हीं सब पोशाकों के सीनेकी अधिकतर जरूरत पड़ती है। इनमें भी जो जो पोशाकें मुख्य हैं, उन्हींके काटने और तैयारी करने की रीति हम यहाँ पर लिखेंगे। उन रीतियों के जान लेने से स्त्रियाँ प्रायः सभी पोशाकें सी लेंगीं। कोई विशेष दिक्कत न उठानी पड़ेगी।

**ब्लाउज**—पहले उसका नापलेना होगा। नापः—लम्बाई—१६, छाती—३६, पुट—६॥, पुटहाथ—२८, कमर—३२, गला—१४, शेस्त—१५।

इस कपड़े की लम्बाई में चौड़ाई का डबल करके भाँज लो। कपड़ा हमेशा लम्बाई में भाँजदिया जायगा।

ब्लाउज की आस्तीन तीन चौथाई होती है। कभी २ केहुनी तक आधी आस्तीन भी होती है। आस्तीन तथा गलेपर लेस लगाई जाती है। ब्लाउज का मोहरा साधारण मोहरा से १॥ इंच कम होता है। यदि छातीका नाप ३६ इंच हो तो साधारण मोहरा ६ इंच होगा। पर इससे १॥ इंच निकालकर ७॥ इंच ब्लाउजका मोहरा होगा।

**सामने का भाग**—क च लम्बाई का रेखा १६ “इंच। क से ३” इंच नीचे ख, ख से २ इंच नीचे ग एवं क से ७॥ इंच नीचे और क से १५” इंच नीचे ड विन्दु लो। इनसब विन्दुओं से

क च रेखा के ऊपर लम्ब खींचो ( पृष्ठ १५२ चित्र नं० १ देखो ) ।  
घ के लम्ब से छाती की एक चौथाई से १॥ इंच अधिक अर्थात्  
१०॥ इंच की दूरीपर छ लो । पीछे छ से छाती के बारहवें  
भाग अर्थात् ३ इंच दूरी पर ज बिन्दु लो । तथा छ से नीचे  
लम्बाई तक एक लम्ब खींचो । ज से ज झ, लम्ब खींचो पीछे  
झ से छाती के बारहवें भाग अर्थात् ३ "इंच दूर व बिन्दु लो ।  
झ के १॥ इंच नीचे व ट रेखा लो । झ से व छाती के बारहवें  
भागकी दूरीपर है । व ट पीठका पुट घ म भाग से १" इंच कम  
है । घ से छ छाती की एक चौथाई से १॥ इंच अधिक है । ड से  
कमरकी चौथाई में १॥ "इंच जोड़कर अर्थात् ६॥ इंच के बराबर  
ड ठ लो । पीछे च से ड ठ के आधे के बराबर लेकर च ड लो फिर  
इसीप्रकार घ ठ ड को मिला दो । ड और च के १॥ इंच नीचे ठ  
और ट लो । इस कपड़े में एक अलग कपड़ा जोड़ना होगा ।  
पीछे व घ को मिलाओ । व घ ही ( ४ ) शेष गलाहुआ, क्योंकि  
यह अंग्रेजी ( ४ ) ही के समान होता है यह सामने का भाग हुआ,  
इसको काटते समय घ ठ ड की वगल में १" इंच अधिक कपड़ा  
रखकर काटना होगा । व घ को काट लो । प्रायः प्लाउज में पीठ  
की ओर बटन लगते हैं । जब पीठ में बटन हों तब सामने का  
कपड़ा सम्पूर्ण सलग होगा । इसकी भाँज पंजाबी के समान होती  
है और काट वेष्टके समान होगी । चित्र देखो नं० १ पृष्ठ १५२

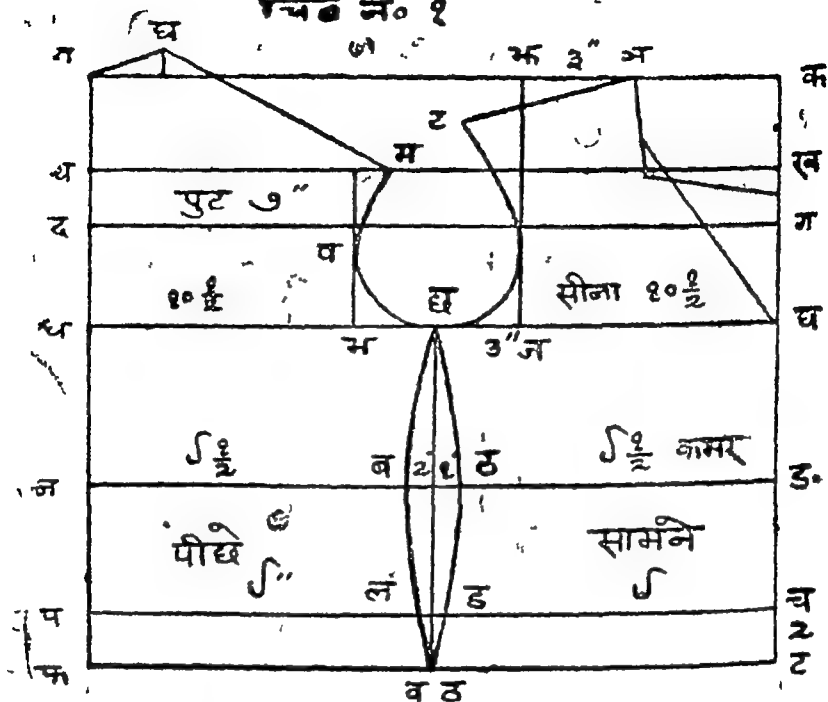
x

x

x

x

## चित्र नं० १



संक्षिप्त विवरणः—क से च = लम्बाई १६ इञ्च ।

क से ख = ३ इञ्च ।

ख से ग = २ इञ्च ।

क से घ = मोहरा ७॥ इञ्च ।

क से ङ = शेस्त १४ इञ्च ।

व से छ = छाती के एक चौथाई भाग से १॥ इञ्च अधिक ।

छ से ज = छाती का वाह्वी भाग = ३ इञ्च ।

झ से ब = छाती का वाह्वी भाग = ३ इञ्च ।

द मे ठ = कमर की चौथाई से १॥ इञ्च अधिक = ६॥ इञ्च

च से ड = ६ इंच से १॥ इंच अधिक ।

ड च रेखा से ठ ट रेखा १ इंच नीचे ।

सामने का हिस्सा हो गया । अब पीठ काटी जायगी । त से प लम्बाई १६ इंच है । त से ६ इंच नीचे थ तथा थ से २ इंच नीचे द है । त से ७॥ इंच नीचे मोहड़ा ध और १५ इंच नीचे म और दूसरे बिन्दुओं को लो ( चित्र नं० १ देखो ) पीछे इन सब बिन्दुओं से त प के ऊपर लम्ब खींचो । ध से छ सामने के अंश ध छ के बराबर । न, व, सामने के ड ठ के बराबर है । प ल सामने के च ड के समान । ध त, य म, छ को वेस्ट के समान अंकित करो, पीछे प और ल से १॥ इंच नीचे फ और व अलग कपडे की सिलाई करनी होगी । अब ठीक सामने के समान इसको भी काट लो । यह भाग भी वेस्ट कोट की पीठ के समान काटा जा सकता है ।

**संक्षिप्त विवरण**—त से प = लम्बाई १६ इंच ।

त से ध = मोहरा = ७॥ इंच ।

त से म = शेस्त १४ इंच ।

द से व = पुट ६ इंच ।

त से य = छाती के बारहवें भाग से आधा इंच कम ।

थ म = द व से आधा इंच कम अधिक ।

ध से छ = छाती के एक चौथाई भाग से १॥ इंच अधिक ।

म से व = कमर के एक चौथाई भाग से आधा इंच अधिक ।

प से ल = म व से आधा इंच अधिक ।

प फ = १॥ इंच । ल से ब १॥ इंच नीचे ।

इसकी आस्तीन ठीक पंजाबी के समान मोहरा की चौथाई के बरोबर काटनी होगी । इसकी मोहरी १०॥ इंच होता है । इसकी मोहरी पर टेनिस कफ के समान एक कफ भी होता है, ( चित्र नं० २ देखो ) और कभी सामने कालर भी होती है । कालर काटना कुछ कठिन नहीं है । जिस प्रकार गला दो उसी प्रकार की कालर काटकर गले पर लगा दो । ब्लाउज सिलाई करने के लिये और कोई नयी बात नहीं बतलानी पड़ेगी । इसको जोड़ते समय ल व छ के साथ ड ठ छ और य म, ब ट के साथ आस्तीन जोड़ कर लगानी होगी । नं० १ चित्र और ब्लाउज का चित्र देखो । आज कल ब्लाउज कई तरह के फैशन के होते हैं । पर प्रायः सब की काट एक प्रकार की होती है, केवल इधर उधर कुछ हेर फेर कर फैन बनाया जाता है ।

**जाकेट**--जाकेट ब्लाउज के समान ढीली नहीं होती । ब्लाउज में तो लेस न होने पर भी काम चलता है, पर जाकेट में तो लेस का ही व्यवहार अधिक होता है । गला के सामने छाती के ऊपर सुन्दर और बढ़ियाँ लेस रहती है । बहुत जाकेटों के हाथ में तीन चौथाई भाग तक लेस लगती है । छाती के ऊपर कमर तक १ इंच चौड़ी कपड़े की प्लेट होगी । गरम जाकेट का पूरा हाथ रहता है और ठीक कोट के समान होता है । पर मोहरी टेनिस शार्ट के समान चुस्त होती है । जब पूरा हाथ रहे तब उसे कोट के ल फाटनी होगी । इसका माप भी ब्लाउज की तरह होता है ।

मापः—लम्बाई, शेस्त, छाती, पुट, पुट हाथ, गला ।

**समीज**—समीज तो घर की स्त्रियों वात की वात में काट लेती हैं । समीज की सुन्दरता उसकी काँट-छाँट पर निर्भर करती है । जब छाती तथा आस्तीन में लेस का सुन्दर काम किया जाय तो वह और अधिक सुन्दर देख पड़ेगा ।

समीज काटने का माप—

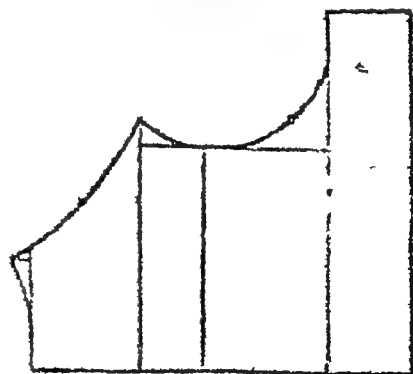
लम्बाई—४८, छाती—३६, कमर—३२, पुट—७॥, शेस्त—१५॥ इंच ।

**फ्राक**—आजकल बहुत प्रकार के फ्राक देखने में आते हैं । अनेक प्रकार की फैशन होने पर भी काटने का नियम एक ही है ।

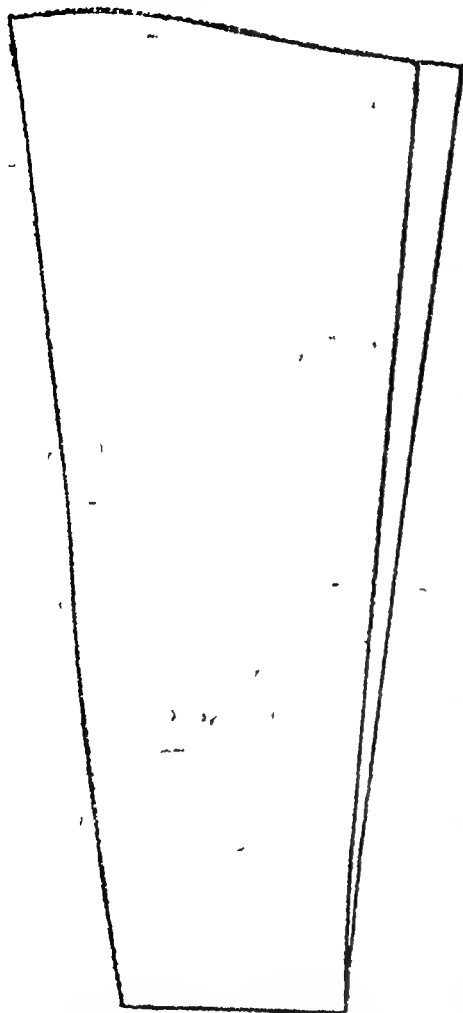
चित्र नं० २



फ्राक के घेर का कपड़ा भी मोहरा तक दो भागों में काटा जाता है । पीछे दोनों को जोड़ दिया जाता है फ्राकके घेर का नाप छाती का दूना लिया जाता है । फ्राक की कमर तथा नीचे का घेर प्रायः बराबर होता है । चित्र नं० ३



चित्र नं० ४

लहंगा (साया)

लहंगा तैयार करनेमें कोई विशेषता नहीं है। ठीक समीज की तरह नीचे के घेर और कमर में २ इंच अधिक कपड़ा रखना चाहिये। इस अधिक कपड़े को प्लेट की तरह मोड़कर कमर के बराबर करदो। ऊपर रस्सी लगाने की जगह रखनी होगी। कपड़े का हिसाब और भांज करने का नियम ठीक समीज की तरह है। इसमें एक ओरको नीचे मगजी लगती है और

संजाफ टँकती है। ऊपर की ओर चीन डालकर नेफा लगा देते हैं और नार या रस्सी को भी नेफा के संग ही उसमें भीतर को करते हुए सीते हैं, जिससे संगका रंग टकता जाता है। नहीं तो पीछे केन.१ में पढ़ने में आता है।

**चोली**—इसके कई नाम हैं, जैसे—अँगिया, कंचुकी, केचुली आदि। यह प्रत्येकदेश और जाति में अलग अलग प्रकारकी बनती है। चोली का अच्छा बुरा होना उसकी सिलाई और अंग में ठीक वेठीक होनेपर निर्भर करता है। इसलिये पहले यह देखना चाहिये कि बाँह और वह स्थान जिसमें स्तन रहते हैं, अंगमें ठीक हैं अर्थात् बाँह कन्धे से चार चार अँगुल आगे तक रहनी चाहिये। पीठमें पीछे जहाँ तनी बँधती है, वहाँ चारो तनियों के बीचमें पान की सी शकल बनजानी चाहिये। ऊपरकी तनी आपस में और नीचे की भी आपस में बँधने पर मिलजानी चाहिये।

**सुजनी**—मे बखिया करनी होती है। वह तीन तरहकी होती है (१) एक तो बेभरतकी, जिसमें रुई भरीहुई होता है या दो तह केवल कपड़े की ही होती है। रुई नहीं रहती, उसीमें बखिया द्वारा फूलपत्ते निकाल लेते हैं। (२) दूसरी भरती की अर्थात् जिसमें काला या दूसरे रंगका फलीता भरकर फूलपत्ते व बेल बूटे काटते हैं। (३) तीसरी यह है कि एकहर कपड़े पर बखिया काँटेदार करदेते हैं।

फूलपत्ते व बेलबूटे काटने की विधि यह है कि जैसा फूल व पत्ती ढालनी चाहे वैसी ही छापलें या पेन्सिल से काढ़ले, फिर उस पर दुहगी बखिया कर दे।

**कःभांति की सिलाई**—मिनाई कई भांति की होती है। जब कपड़े के दो टुकड़ों के घोर मिलाकर सीते हैं, तो उसे पिगूज फटते हैं। जब इनीफो गोल करके भीतरकी ओर उलटकर सीते हैं,



तब उसे उलटना वा तुरपना कहते हैं। यह दो प्रकारका है। एक तो गोल, जो पिसूज की सिलाई के बराबर ही तुरपी जाती है और दूसरी चौड़ी, जिसे अमलपत्ती कहते हैं, जो पिसूज से थोड़ी सी दूर पर जाकर तुरपी जाती है। वह भी दो भाँति की है। एक तो जिसमें दोनों सिरे एक ही ओर को उलटजाते हैं, दूसरी जिसमें पिसूज की दोनों ओर को एक एक छोर उलटा जाता है।

तीसरी सिलाई बखिया की होती है। जो इसप्रकार की जाती है कि जहाँसे सूई चुभोकर निकाली, वहाँसे फिर पिछाड़ी को लेजाकर आधी दूरपर चुभोई और पहिलेकी बराबर दूरपर जानिकाली। फिर पीछेको लाकर जहाँसे पहिली सूई निकाली थी, उसी छेद में पिरोकर उतनी ही दूरपर जानिकाली। इसभाँति करते रहने से ऊपरकी सिलाई एक दूसरी के बराबर चली जायगी और नीचेकी ओर दुहरी होती जावेगी। बखिया भी दो प्रकार का होता है। एक साधारण जैसा अभी बताया, दूसरा काँटेदार।

साधारण सीनेमें तो पिसूज और तुरप ही का काम पड़ता है, पर मगजी वा गोट टाँकने में बखिया का। जहाँ फुलीता लगाना होता है, वहाँ भी बखिया ही लगाते हैं।

**पिरोना**—पिरोने से यह अभिप्राय है कि जिससे डोरे को पिरोकर कोई कामकरे, जैसे मोजे व दास्ताने बुनना, फीता, देल, कमरबन्द, बटुवे की डोरी गूँथना और बटुवेकी भाँति भूषण पिरो लेना। इसकला का अभ्यास भी बचपनही से करना चाहिये।

**सादा पहनावा**—पहिनावा, भिन्न भिन्न देश वा भिन्न भिन्न

जातियों का पृथक् पृथक् है। आजकल के वातावरण में कितने पुराने पहिनावे उठगये हैं और उनकी जगह दूसरे पहिनावे होगये हैं। तौ भी पहिनावे में जितनी सादगी और स्वच्छता का ध्यान रखवा जाय, उतना ही अच्छा है। व्यर्थ का गोटा, रेशम, कालावतू आदि का आडम्बर बढ़ाकर विशेष खर्च करने में कोई लाभ नहीं। एक पैसा अधिक लगता है और ऐसे वेश की आजकल सिवाय निन्दा करने के कोई भी प्रशंसा नहीं करता। इसलिये जितना सादगी पूर्णवस्त्रोका व्यवहार किया जाय उतना ही अच्छा है।

तम न होयगो दूर, विन इक खादी रवि उगे ।

सुगम, नीक, भरपूर, लज्जा ढाँकन के निमित्त ॥

### कपड़े की रँगाई

**रंग बनाने का विधि**—इस छोटे से लेख में यह कदापि सम्भव नहीं कि उनसभी प्राकृतिक रंगों का वर्णन किया जाय जो भारतवर्ष में उत्पन्न होते हैं। इसलिये इस लेख में तो हम थोड़े से रंगोंका ही वर्णन करेंगे। जो लोग महात्माजी के आन्दोलन से घर में खादी तैयार करते हैं, तथा जो वहिनें अपने वस्त्रादि घरमें ही रंग लेती हैं, उनके लिये हमारा यह लेख उपयोगी सिद्ध होगा।

रंग लगभग १५५ प्रकार के होते हैं, जिनमें लाल, पीला, काला और आसमानी ही मुख्य है। ग्रेष, इन्हीं चारों रंगों के फेडनॉट से तथा न्यूनाधिक मिलाने से बनजाते हैं। पर ये भी कई भौति से पनाये जाते हैं, अर्थात् जैसा प्रयोजन देखाजाना है, वैसा बनाना

होता है। अस्तु—

पीला, लाल, हरा, नीला, काला, खाकी और बैंगनी सभी प्रकार के रंग प्राकृतिक साधनों से बनते हैं। रंगों में जो गुण चाहिये, वे भारतवर्ष के रंगों में मिलते हैं। लाल और नील के रंगों की तो इस देश में खूब प्रधानता है। इसके अलावा खैरका रंग भी उपयुक्त परिमाण में प्राप्त होता है।

पीला रंग—हर्दी, हरगिं धार की डंडी, केसर, टेसू के फूल, पीली मिट्टी इत्यादि से बनता है।

काला रंग—माजू, कसीस इत्यादि से बनता है।

लाल रंग—कसूम, आल, सिंगरफ, लाख, हिरमिच, गेरु, मेंहदी, खैर, मँजीठ और महावर इत्यादि से बनता है।

इनके सिवाय इतनी वस्तु रँगने के काम में और भी आती हैं—अमला, बबूल की फली, हर्षा, काकड़ासोंगी और अनारका छिलका इत्यादि। परन्तु बनाने की विधि भिन्न भिन्न हैं। कितने रँगों में आइरनसाल्ट ( IRONSALT ) भी डाला जाता है।

चूना और सज्जी रंग काटने में और अमचूर, खट्टा नींबू, फिट्-किरी, सुहागा इत्यादि रंग को गहरा करने में प्रयोजन से वर्ते जाते हैं।

कपड़े चार प्रकार के होते हैं। सूती, ऊनी, सनी और रेशमी। ऊनी और रेशमी कपड़ों का रँगना सहज नहीं है, कठिन और बड़ी सावधानी का काम है। जब कपड़ों को रँगो तो पहले यह देखने कि कपड़ा अच्छी भौंति धुला हुआ है या नहीं, दाग वा धब्बा तो नहीं हुआ है अथवा मैला तो नहीं है। कपड़ा जितना अच्छा धुला

होगा, उतना ही रंग चोखा चढ़ेगा। रँगने से पहले कपड़ेपर चढ़ाना होता है। सूती कपड़े पर हरी, माजूफल, अनारकी छाल कसीसका कस चढ़ाया जाता है। ऊनी कपड़ेपर शंखद्राव वा नैदर का और रेशमी कपड़ेपर फिटकिरी, कत्था वा अनार की का चढ़ाया जाता है। रंगको गहरा करने के लिये खटाई व फिटकिरीका बोर देते हैं। पर रंग बदलने के लिये लोहेका लगाते हैं, जो इस प्रकार से बनता है।

लोहेके दो सेर चूर्ण में पन्द्रह सेर पानी डालकर मिट्टीके बसे भर दिया जाय। दसपन्द्रह दिनमें पानीका रंग कालासा होजा और यही कट कहलाता है। ऊपर जो जो वस्तु रँगकी बता उनका रंग इसप्रकार बनाया जाता है।—

( १ ) सिंगरफ, हिरमिच, केसर, गेरू, हर्दी, तूतिया इत्को पीसकर रंग बनाया जाता है।

( २ ) कसुम, आल, पतंग इत्यादिका रेनी बनाने वा टप से बनता है।

( ३ ) हरसिंघारकी डंडी, बबूर वा बेरका बकल का रंग औ से बनता है।

( ४ ) मेंददी, टेसूके फूल, जाख, महावर, खैर, आमला, व फली इत्यादि को पानी में भिगोने से बनता है।

( ५ ) लील का रंग खमीर उठाने से बनता है।

**रेनी बनाने की विधि**—जिसकी रेनी बनानी हो उस कटकर महीन फांले, पर कसुम को अधिक कटनेकी आवश्यक

नहीं। आल; पतंग ही अधिकतर कूटेजाते हैं। चार पारों की एक दिखती लो। उसमें एक कपड़ा चारों कोनो से ऐसा बाँधो जो नीचे को हाथभर वरन अधिक लटका रहे, ताकि भोली वनजाय। इसके नीचे एकनाँद रखदो, वा कोईदूसरा वासन, जिसमें रेनी टपकानी हो। इस भोली में उस वस्तु को जिसकी रेनी काटनी चाहो भरदो और ऊपर से पानी डालते जाओ। फिर थोड़ी सज्जी (सेरभर रंगमें आधीछटाँक) डाल दो। पानी रंगदार हो होकर टपकता रहेगा। जब पानी वेरंग का आनेलगे तब जानलो कि रेनी कटचुकी और अब टपकाने की आवश्यकता नहीं।

**लील का खमीर उठाने की विधि**—सेरभर पवार के बीज, भाड़में भुनवाकर दालसी दलडालो। इसीके वगवर इसमें लील डालदो, जो गट्टी वनीहुई विकती है। इनदोनों को किसी मिट्टी के वासन में भरदो और इसमें इतना पानी डालदो कि लीलसे एक उँगल ऊपरतक हो जावे। एक सप्ताह वा दस दिनतक धरा रहनेदो, पर दिनमें चार पाँच बेर लकड़ीसे खूब चलादिया करो। यही खमीर कहलाता है। इसकी पहिचान यह है कि जब बीज और लील आपसमें धुलमिल कर एक हो जावें और अत्यन्त दुर्गन्धि देनेलगें, तब जानलो कि खमीर उठगया। इसकी और भी क्रियायें हैं। लेख बढ़जाने के ख्याल से यहाँ लिखने की आवश्यकता नहीं।

**वस्त्र रँगने की विधि**—यदि किसी कपड़े से रंग काटना होवे तो पानी किसी धातुके वासन में औँटावे और कपड़ेको इसमें डे, परन्तु पानी कपड़े से ऊपर रहना चाहिये। इसमें थोड़ीमी

पिसी फिटकरी और डालदे और औटाती रहे। रंग कट कटकर पानी में आ जावेगा। कपड़ेका रंग काटनेसे कपड़ा और ही रंगका होजाता है, पर केवल कच्चाही रंग कट सकता है, पक्केरंग नहीं कट सकते।

जब कपड़ा रंगे तो उसमें पानीका हिसाब अच्छीभाँति देखलेवे। प्रथम जितना रंग कपड़े में देनाचाहे, उतना रंग पानीमें मिलावे। हल्का रंगनाचाहे तो थोड़ा और गहरा रंगना चाहेतो पूरा, पर पानी भी इतना होना चाहिये कि जिसमे कपड़ा भलीभाँति डूबजावे, वरन कपड़े से चारधँगुल पानी ऊपर रहजाय।

कपड़े को भी पानीमे इसप्रकार डाले कि समूचे कपड़े पर एकसा रंग हो जावे, धब्बे न पडने पावें वा कहीं थोड़ा और कहीं बहुत रंग न चढ़जावे और कहीं कोराभी न रहजाय। महीन कपड़ेमे थोड़ा रंग और पानी लगता है। गाढ़े कपड़े में रंग अधिक लगता है। जब कपड़ा रंगचुके तब सबसे पिछले डोवमें या तो पिसी फिटकरी या अमचूर का भीजाहुआ पानी या निम्बू के खट्टरस को पानीमें मिलाकर एकडोव उसवख का और दे दे ताकि रंग खिलउठे और पक्काभी होजावे। यदि कलप देनाचाहे तो थोड़ासा कलप भी पिछले डोवके पानीमें खूब घोलकर कपड़ेको डोवदं और निचोड़ डाले।

जो रंग कच्चे हैं, उनमें रंगकर कपड़ेको छायामें और जो पक्के रंग हैं, उनमें रंगकर धूपमें कपड़ों को सुखाना चाहिये। परन्तु कच्चे रंगजो धूपमें न सुखाना चाहिये। ऐसा करनेसे रंग उड़जाता है और रंग पीका पड़जाता है।

**कलप बनाने की विधि**—चावल पीसकर वा गेहूँके चून को सोलहगुने पानीमें घोलकर गाढ़ेकपड़े में छानले । पीछे आगपर लेईसी पकाले, बहुत गाढ़ी न होने दे, पतली ही रखे ।

कपड़े को जब पानीमें रगनेके लिये डोबे तो खोलकर डोबे । पर रँगमें डोबने से पहले एकबारखाली निरेपानी में डोबकर निचोड़ डाले । फिर रँगमें डोबे, इससे धब्बे नहीं पड़ते । किसी किसी रँगमें तो एकही रँगसे रँगना होता है, पर बहुत से रँग ऐसे हैं, जो कईरँग से मिलकर रगोजाते हैं । इसलिये कपड़े को ओसरे ओसरे से कई-रँग में डोबना होता है । इसकी रीति यों हैं कि— पहले एकरँग के पानीमें डोबकर निचोड़डाले और सुखाले, फिर दूसरे में डुबावे और निचोड़कर सुखाले । इसीप्रकार अन्ततक करे । यह न करे कि एक रँगमें रगलिया और गीलाही दूसरे रँगके पानीमें डोबदिया । गीला डोबने से रँग अच्छा नहीं चढ़ता । भिन्न २ रँगोंके रँगने की विधि भी प्रायः भिन्न भिन्न है । इसकेलिये मुख्य मुख्य रँगोंके रँगने की विधि यहाँपर लिख दी जाती है ।

**केसरिया**—मजीठ को पानीमें औटाकर रँग निकाल ले । अनारके छिलके और हरसिंघार की डंडीको संग संग औटाकर छानले । कपड़े को पहले फिटकरी के पानीमें डोवले । पीछे इन दोनों रँगों के पानीको एकसंग मिलाकर कपड़े रँगले ।

**पीला**—हर्दोंको पीसकर उसमें थोड़ीसी सज्जी मिलादे । पीछे को उसमें रँगले । फिर पानी डाल डालकर कईवेर मल मल-

कर धोले । जब हर्दीकी गन्ध जातीरहे तब फिटकरी के पानीमें डोव देकर सुखाले ।

**कपूरी**—हरसिंघार के फूलोंके रंगमें कपड़ेको रंगकर खटाईके पानीमें धोडाले तो कपूरी रंग हो जावेगा ।

**शर्वती**—तीनभाग हरसिंघार के फूलोंका रंग, एकभाग कसुम का रंग ( जो रेती बनाने के पीछे निकाला जाता है ) मिलाकर रंगले ।

**बदामी**—पावभर तुन के चावलों को सेरभर पानीमें औटा लेवे । पहले गेरूमें कपड़े को रंगले । पीछे तुन के आधसेर पानीमें डोवदे । यदि रुचिके अनुसार न होवे तो बाकी पानी डालकर और डोव दे लेवे ।

**गुलाबी**—कसुम की थोड़ीसी गाद को पानीमे मिलाकर कपड़े को रंग ले ।

**लाल**—इसमें कसुमकी गाद गुलाबी से चौगुनी छःगुनी देकर रँगना चाहिये । पीछे खटाई के पानीमें डोवदेकर सुखालेवे ।

**गुलेनार**—पहले कपड़े को कसुमके फूलोंके दूसरे रंगमें डोवलेवे । पीछे गादके पानीके रंगमें रँगें । पीछे इसी गादके पानी में थोड़ीसी हर्दी पीसकर मिलादे और कपड़े को उसमें रँगें । पीछे खटाई के पानीमे डोवकर सुखाले ।

**फ़ीरोज़ई**—पहले कपड़े में चूनेका हल्का अस्तर देलेवे । फिर तूवियाके पानीमें रंगकर सुखाती जावे । जब तूवियाको पानीमें डोव



दे तभी निचोड़कर सुखालिया करे । पाँच या छ वेरमें फीरोजई हो जायगा ।

**लीला**—पक्कीलील को पानीमें घोलकर कपड़ेको रँगले । थोड़ी लील डालने से कम और अधिक डालने से गहरा रंग आवेगा । इसके पीछे दूध वा मेंहदीके पत्तोंके रंग में रंगदे तो लीलकी दुर्गन्धि जाती रहेगी । लीलके खमीरमें रंगने से भी रंग अच्छा होता है ।

**नारंगी**—हरसिंघार के फूलोंको पानीमें औटाले । इसमें कपड़े को रँगो, पीछे कसुमके दूसरे पानीमें रंगकर खटाईके पानीमें डोबकर सुखा ले ।

**अंगूरी**—टेसूके औटाये हुए पानीमें कपड़ा रँगो । फिर बहुतही हल्का लीलका रंगदे । पीछे खटाई के पानीमें डोबकर सुखाले ।

**उन्नाबी**—पहले कपड़े को हररेके पानीमें रँगो । फिर दोतोले कटके पानीमें रँगो । फिर छँटाकभर पतंगके औटाते हुए पानीमें डोब दे । फिर दोतोले फिटकरी के पानीमें डोबकर सुखाले ।

चूँदगी, लहरिया और धनुक और पोम्चा इत्यादि रंग, कपड़ों को डोरे से बाँध बाँधकर रँगते हैं और जिनके रँगने की विधियाँ भी अनेक हैं । ये काम रंगरेजों के यहाँ भिजवाकर करवालेना चाहिये । इनके अतिरिक्त भौँति भौँति के रंग बाजारों में विकते हैं । आवश्यकता पड़नेपर भगाकर घरमें लिखित रीतिके अनुसार रँगई का काम कर लिया जासकता है । घरमें ही रंग बनाकर रँगने से पैसेकी बचत होती है और रँगने की कलाभी आजाती है ।

## कपड़ों के धब्बे छुड़ाना ।

( १ ) लोह का धब्बा—नमक के पानी में धो डालने से जाता रहता है ।

( २ ) फलों के रसका दाग—पानीमें कबूतर की बीट औटाकर धोनेसे छूट जाता है ।

( ३ ) मेंहदी के रङ्ग का दाग—पानीमें कबूतर की बीट औटाकर धोनेसे छूटजाता ।

( ४ ) स्याही का दाग—पुगने सिरके को पानी मे गर्मकर धोनेसे छूटजाता है ।

( ५ ) चिकनाई का दाग—नमक और चूना पीसकर पहले मले फिर इसीको पानीमे घोलकर धो डाले, दाग छूटजायगा । इसके अतिरिक्त घृतकी चिकनाई पर तेल लगाकर रखदे और तेलकी चिकनाई पर घृत लगाकर रख दे, पीछे पानीमे इस कपड़े को डालकर औटालेवे तो दाग छूट जायगा ।

( ६ ) पशमीनेकी चिकनाई—जौ की भूसीको पानीमें औटाकर धोवे । फिर गन्धक का धूआँ देवे दाग माफ हो जायेगा ।

( ७ ) रेशमी कपड़े की चिकनाई—सूखा चूना और नमक पीसकर उसपर डाले । पीछे अलसी पीसकर उसपर डाले और इतनी देर रखने दे कि वह सब चिकनाई को सोख ले ।

( ८ ) पान का दाग—नमक और निम्बू की खटाई लगाकर मले, दाग छूटजायगा ।

( ६ ) सब भाँति के दाग—ऊँट के मँगन को पीसकर पानी में घोले और उसमें कपड़े को भिगो दे । एक दिनरात पड़ा रहने दे । दूसरे दिन धो डाले, परन्तु हींग और साबुन के पानी से धोना चाहिये । सब भाँतिके दाग छूटजावेंगे ।

## रोशनाई बनाने की विधि

( १ ) काली रोशनाई—माजू फल को पानीमें औटाकर उसमें कसीस मिलाने से उसका रँग—काला हो जाता है और फिटकरी मिलाने से और भी उत्तम होगा । माजू फल को औटाते समय किञ्चित मात्र लौंग डाल देने से स्याही बिगड़ती नहीं है । इस क्रिया में माजू फल १ पाव, जल १॥ सेर ( परन्तु आधा जल जल जाय ) कसीस १ तोला, फिटकरी ६ मासे और लौंग ६ मासे होनी चाहिये ।

( २ ) ब्ल्यू ब्लैक रोशनाई—पहले माजू फल को पीसकर छः गुना पानी में भिगो रखे । फिर आग पर चढ़ावे । जब गर्म हो जाय तब माजूफल से आधा कसीस और कसीस का सोलहवाँ हिस्सा कत्था डाल दे । जब देखे कि रँग खूब काला हो गया तब उतार के छान ले और आठ दस दिन उसी तरह रहने दे । फिर दूसरी दफे छान के नाम मात्र का नीला रँग और पीला रँग मिला दे । पीला रँग नीले रँग से आधा मिलना चाहिये ।

( ३ ) लाल रोशनाई—ढाँक अथवा पीपल की लाख को जग सा लोथ और बेर की पत्ती डालकर चार गुना जल में पकावे ।

+ चौथाई जल रह जाय ६ मासे फिटकरी डाल दे ।

## फुटकर

( १ ) ताँवे व पीतल के वासन साफ करने की विधि—  
थोड़ा सा सोडे का तिजाव किसी वस्तु से बर्तन पर मलकर  
पानी से धो डाले, पर तिजाव हाथ में न लगने पावे, नहीं तो घाव  
हो जायगा ।

( २ ) ताँवे के वर्तन पर कलई करना—जिस वर्तन पर कलई  
करनी हो उसे पक्की ईंट के रवादार चूर्ण से और इसली या आम  
की खटाई से खूब मॉजे ताकि जरा भी मैल न रहे और वर्तन चम-  
कने लगे । फिर उसे अग्नि पर रख खूब गर्म करे ( ऐसा गर्म करे  
कि उसमें राँगा डालने से गल जाय और फैलाने से फैल जाय ) ।  
फिर उस गर्म वर्तन में राँगा डालकर और उसमें पिसा हुआ नौसा-  
दर डालकर जहाँ तक कलई करनी चाहे, कपड़े से खूब रगड़ दे,  
पीछे उतार ले ।

( ३ ) नय वा वाली के मोती उजालना—मोतियों को चा-  
वलों के पानी में दो चार घण्टे पड़े रहने दें । पीछे उन्हीं चावलों  
से मोतियों को धो टाले, साफ उज्ज्वल हो जावेंगे ।

( ४ ) पृथीन बनाना—आलमारी, बक्स, फिवाड़ तथा चूते हुए  
हिंद युक्त वर्तन आदि के लिये पृथीन तैयार की जाती है । विधि  
यह है कि थोड़ा सा तीसी का तैल अग्नि पर नूब पका ले, बाद  
उसे अग्नि पर से उतार शीतल कर ले, फिर उसमें प्रन्दाज माफिक  
अलगने की खमी ( राइडिंग फने ) दूरकर मिला दे । फिर एक

काष्ठ पर रखकर एक जोड़े की हथौड़ी से खूब पीटे । पीटते पीटते अति कोमल हो जाय, तब काम में लावे ।

( ५ ) अद्भुत-पदार्थ—खाने का चूना बुझा हुआ और नौसादर दोनों सम भाग ले एकत्रकर किसी कारादार शीशी में बन्द करले । यदि कोई आदमी किसी कारण से बेहोश हो गया हो या शीत से दांत बैठ गये हो, या जिस स्त्री को भूत-प्रेत और चुड़ैल लगी हो और बड़े बड़े झाड़ू फूँक वालों से न कबूलती हो तो इसके सुँघा देने से फौरन लाभ होगा, चुड़ैल की चढ़ाई जिस स्त्री पर हुई है वह फौरन तोबा करने लगेगी और कहेगी मैं फलनिया हूँ, अब जाती हूँ, बस भूत-प्रेत सब भाग जायेंगे ।

( ६ ) सुगन्धित तैल—यों तो सुगन्धित तैल बनाने के कितने ही तरीके हैं । परन्तु सबसे सहज और सुलभ तरीका यह है कि शुद्ध नारियल या तिल के तैल में लेमोन ओयल, लवेन्डर ओयल और किञ्चित मात्र नीरौली डाल देने से तैल खूब सुगन्धित हो जाता है । ये तीनों चीजें पैटेन्ट बनी हुई तैल इत्र वालों के यहाँ मिलेगी । आवश्यकतानुसार कम भी मँगाई जा सकती है । कितने जेसमीन और रोज़ आयल डालकर भी सुगन्धित तैल बनाते हैं ।

## संगीत-विद्या



आज स्त्रियोंमें सङ्गीतविद्या प्रायः लोपसी हो गयी है, परन्तु अब भी किसी किसी प्रान्तमें और किसी किसी जाति में इसका खासा प्रचार है । जिनप्रान्तों में और जिन जातियों में इसविद्या

प्रचार स्त्रियोंमें नहीं, वहाँ की स्त्रियाँ इसविद्याको घृणाकी दृष्टिसे

देखती हैं। वे समझती हैं कि यह विद्या तो वेश्याओं के लिये है। अगर किसी बहन ने साहस कर कुछ गाने का तथा बजाने का अभ्यास करवा आरम्भ किया तो अन्य बहनें यह कहने लगेंगी कि देखो वेश्या की तरह गाती है। अह ! कैसा वीभत्स विचार है ? पवित्रगुण की कैसी अवहेलना है ?

यदि ध्यानपूर्वक विचार किया जाय तो वास्तविक आनन्द सङ्गीत-लहरी में ही मिलेगा। कौनों की तरह कांव कांव कर गाने से क्या लाभ ? इससे तो मूक होकर बैठ रहना ही अच्छा है। परन्तु ऐसा नहीं होता। जहाँ कहीं दो चार बहनें बैठीं कि इस प्रकार गायन करती हैं कि न तो उस गायन में कोई सुगन्धि होता है और न कोई ताल; न कहीं सिरका पता है और न कहीं पैरका। गायन भी प्रायः भद्दे और नीरस होते हैं।

अगर सच पूछा जाय तो संगीतविद्या का प्रथम आरम्भ माता सरस्वती की वीणा विनिन्दित कण्ठ-ध्वनि से ही हुआ है। वीणा से ही सारे गायन वाद्यों का अविष्कार हुआ है। फिर जिस विद्या की एक स्त्री ही जन्मदाता हो, उस विद्या की स्त्रियों में ऐसी अवहेलना क्यों ? यह तो आजकल की देवियों का केवल अन्धविचार ही समझा जायगा।

प्राचीन देवियाँ इस विद्या में खाली निपुण हुआ करती थीं। विराट की पुत्री उत्तरा ने श्रीवेशधारी अर्जुन से नृत्य और संगीत विद्या सीखी थी, इस बात को प्रायः सभी जानते हैं। मोगयाई के भजन आज भी घर-घर में गाये जाते हैं। बादशाह अकबर के दरबार का नामी गवैया तानसेन, दीपकराग का जला हुआ, जन घट्नीकुल

में पड़ा छटपटा रहाथा, तब महाराष्ट्र प्रान्त की दो स्त्रियों ने मल्लार राग गाकर उसे चंगा किया था। तानसेन उनके पाद-पद्मोंपर लोटगया था। उन्हीं दोनों रमणियों की स्मृति में तानसेन ने एक राग “तराना ईमन” गढ़ा था।

मैं तो यहाँ तक जोरदेकर कहता हूँ कि जिसघर में कोई देवी कोकिलकरणध्वनिसे मधुर सङ्गीत गाकर ईश्वरकी प्रार्थना करती है, वहाँ लक्ष्मीका सदैव बास रहता है और वह घर तथा वह परिवार धन्य है।

यह अद्वितीय सङ्गीत आनन्द आजभी यातो बंगालियों के यहाँ मिलेगा या महाराष्ट्र प्रान्तियों के यहाँ, जहाँ बचपन से ही देवियों को इस विद्याका अभ्यास कराया जाता है। आजकल तो कितनीही कन्या पाठशालाओं में संगीतविद्या की शिक्षा भी आरम्भ करदी गयी है। यदि हमारी बहनें इसओर कुछ भी ध्यान देंगी तो वे संगीतविद्या में मूर्ख न रहेंगी और फिर कैसाही गायन क्यों न हो हमारी बहनें उसे ताल और सुरके साथ गालेंगी और उस स्वर लहरी से हमारा प्रकाशहीन घर फिर एकबार जगमगा उठेगा।

**हारमोनियम बोध—( १ )** पहले पहल सीखने के लिये हैण्ड हारमोनियम ही ठीक है। यह वाजा एकहाथ से बजाया जाता है। बाएँ हाथसे धौकनी दवाई जाती है और दाहिने हाथसे बजाते हैं। यह दो प्रकारका होता है, एक सिंगलरीड और दूसरा डबलरीड। सिंगल हारमोनियम से डकहरी आवाज तथा डबलसे दुगनी आवाज बनती है। यह वाजा सुन्दर होता है और इसकी आवाज मधुर

होती है। इनबाजों का मूल्य कमसे कम बीसरुपये अधिकसे अधिक ढाई-तीन सौ रुपया होता है। कमदाम का बाजा खरीदने से अधिक दिन नहीं टिकता। डबल रीडका ही बाजा ठीक होता है, क्योंकि इसमें गाने में कठिनाई नहीं पड़ती।

( २ ) बाजेको सन्दूकसे निकालकर अपने सामने रखना चाहिये और चाभियोंको जो ठीक बाजेके बाहर सामने की तरफ लगीरहती हैं अपनी तरफ खींचना चाहिये। परन्तु यह ध्यान रखना चाहिये कि वह चाभियाँ जोरसे न खींचीजाय, किन्तु धीरेसे अपनी तरफ खींचना चाहिये और जब अपने आप रुकजावे तब उसको वैसेही छोड़देना चाहिये।

( ३ ) ऊपर लिखे अनुसार जब चाभियों को खोलचुके तब धोंकनी जिसके द्वारा हवा बाजेके अन्दर पहुँचाई जाती है ऊपर लगे हुए कीलसे अलगकर दे जिसमे वह अटकी रहती है।

( ४ ) इसके पश्चात् दाहिना हाथ पर्देपर चलाने के लिये तैयार करलेना चाहिये पर उँगली पर्देपर रखकर फिर बायेंहाथ से धोंकनी चलानी चाहिये।

( ५ ) सबसे पहिले प्रथम सप्तक के प्रथम सफेद पर्देपर से वह पीतल की कमानी ( स्प्रिंग ) हटावे जो उस पर्देको दबाये रहती है। अब वहपर्दा बिना उँगली रखे केन्द्र धोंकनी चलानेसे ही आवाज देने लगेगा। ऐसा करने से कदाचित् भूलकर पर्देपर उँगली न रखकर धोंकनी धोंकदी जाय भी तो बाजा बिगडने का भय नहीं रहता। क्योंकि पर्दा खुला है और भीतरकी हवा नजेमें ऊपर आसुती है।



( ६ ) धोंकनी सदैव धीरे धीरे और एक चाल से चलानी उत्तम है ।

( ७ ) पहले पदों पर उँगुलियाँ धीरे धीरे चलानी चाहिये, फिर बाद में तेज चाल से ।

( ८ ) एक पद पर एक ही उँगुली रखनी चाहिये, दो नहीं । एकाद पद का अन्तरा देना भी उत्तम है ।

( ९ ) एक के बाद दूसरी उँगुली चलानी चाहिये और पद पर उँगुलियों का टप्पा नहीं देना चाहिये । इससे बाजे की बोल शीघ्र नष्ट होने का भय है ।

( १० ) हारमोनियम बजाते समय आगे की ओर झुकना ठीक नहीं, सीधे बैठकर बाजा बजाना चाहिये ।

( ११ ) हारमोनियम बजाने से पहले बाजेको एक सफेद कपड़े से साफकर लेना चाहिये उसके बाद अपनी उँगुलियों को भी साफ करना जरूरी है ताकि पसीना या मैल पदों में न लगे ।

( १२ ) बाजा सीखने के लिये उँगुलियों का तैयार करना आवश्यक है । इसलिये सीखनेवाली को पहले ही से उँगुलियों को दुरुस्त करने का परिश्रम करते रहना उचित है ।

( १३ ) जब बाजा बन्द करने की इच्छा हो तो, बजाते हुए एकदम धोंकनी को हाथसे छोड़ देनी चाहिये और पदों पर पाँचों उँगुली रख देनी चाहिये । ऐसा करने से भीतर हवा नहीं रहेगी और बाजे में कोई खराबी उत्पन्न नहीं होगी ।

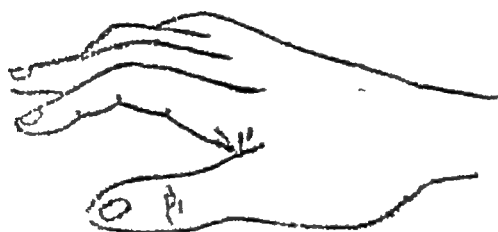
( १४ ) जब धोंकनी बन्द हो जाय उस समय जितनी चाभियाँ

खुली रहें ( जो आगे की तरफ निकली हुई रहती हैं ) उनको पीछे की ओर सरका देनी चाहिये । मगर उसपर बल आजमाने की जरूरत नहीं । यह काम बड़े आहिस्ते से करना चाहिये ।

हारमोनियम के पर्दे पर किस प्रकार से उँगुली चलानी चाहिये ।

प्रथमतः सीखने वाली को अपनी उँगुलियाँ क्रम से चलाने का अभ्यास करना चाहिये। जब पूर्ण रीति से अभ्यास हो जाय तब जिस प्रकार से सुभीता हो वह उँगुलियों को पट्टे पर रख सकती है। इसका पूरा २ वर्णन चित्र सहित नीचे दिया जाता है। सीखने वाली वहन इसे समझ कर अभ्यास आरम्भ कर दे।

(चित्र नं० १)



(चित्र नं० २)

## प्रथम मसुदा

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
१०	२०	३०	४०	५०	६०	७०	८०	९०	१००

( सा )—नम्बर १ पर अँगूठा  
( रे )—नम्बर २ पर तर्जनी अर्थात् अँगूठे के बादकी पहली उँगली ।

( ग )—नम्बर ३ पर मध्यमा अर्थात् बीचकी उँगली ।

( म )—नम्बर ४ पर कनिष्ठा अर्थात् बीचकी उँगली के बादवाली ।

इसी प्रकार नम्बर ५ पर अँगूठा, नम्बर ६ पर तर्जनी, नम्बर ७ पर मध्यमा, नम्बर ८ पर कनिष्ठा ।

उंगुलियों का वृत्तान्त

सीखनेवाली नीचे लिखेहुए नियमों को अच्छीतरह समझले ताकि हारमोनियम बजाते समय पर्देपर उँगली रखने में भूल न हो ।

( १ ) अँगूठा सदैव सा और प पर रखना चाहिये जैसा चित्र नं० २ में बताया गया है ।

( २ ) अँगूठा कदापि काले पर्देपर नहीं रखना चाहिये ।

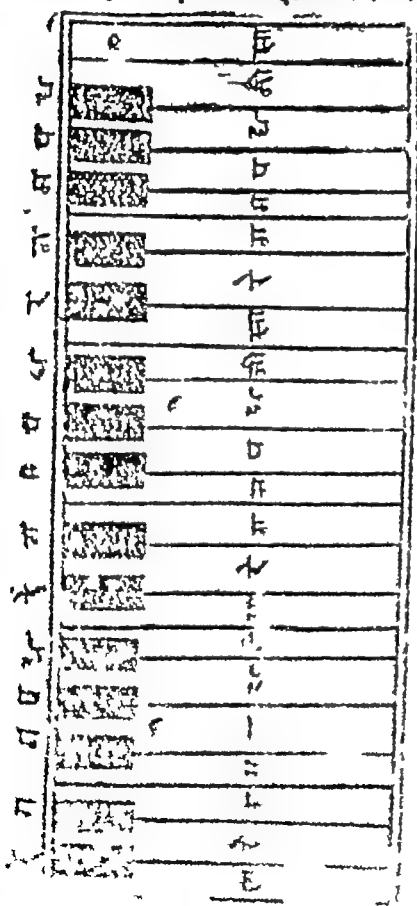
( ३ ) यदि सीखनेवाली शुरूसे ही चित्र नं० २ में बतायी रीति के अनुसार अभ्यास करे तो बहुत जल्द उसकी उँगुलियाँ पक जाँ-  
यँगी और वाजा खोलते ही फुर्ती के साथ पर्दों पर चलने लगेंगी  
अन्यथा उँगुलियों का पर्देपर चलना कठिन है ।

( ४ ) काले पर्दे पर अँगूठे को छोड़कर चित्र नं० २ में बताई  
रीति के अनुसार उँगुलियाँ रखनी चाहिये ।

---

६ नोट—उपरोक्त चित्रमें यह समझा दिया गया है कि कौनसी  
उँगली किस पर्दे पर रखनी चाहिये ।

( ५ ) कभी २ सीखनेवाली को यह मुश्किल हो जाता है कि जब वह धौंकनी चलाती है तब उसकी उँगुलियाँ पर्दे पर नहीं चलती और जब उँगुली चलने लगती है तब धाकनी रुकजाती है । सीखने वाली इस बात के लिये न धवरावे और हिम्मत हारकर न बैठे किन्तु प्रयत्न करे । घण्टे दो घण्टे परिश्रम करनेसे यह कष्ट दूर होजायगा और दोनों हाथ एकही समय चलने लगेंगे ।



कोमल निराला  
स्ति निराला

१२

चित्र नं० ३ ( स्वर का पर्दा )  
नं० १ नं० २ नं० ३

( १ ) वाजेमें प्रथम सप्तक के सा को स्वरमाना परन्तु यह कोई खास बात नहीं है कि अमुक पर्देको ही स्वर मानकर बजाया जाय । यहाँ केवल सीखनेवाली के सुभीतेके लिये सा को स्वर माना गया है । गानेवाली अपने रुचिके अनुसार स्वर स्थिर करले ।

( २ ) हारमोनियम में तीन सप्तक होते हैं । इसमें से जहाँ नं० १ है मन्द्रतमक ( प्रथम सप्तक ) जहाँ नं० २ मध्यम सप्तक और जहाँ नं० ३ है तार तमक ( तीनों सप्तक ) कहते हैं ।

( ३ ) हारमोनियम में २२ सफेद और १५ काले पर्दे होते हैं । इनमें से हर एक सप्तक १२, १२ पर्दोंमें विभाजित हैं । ७ सफेद और ५ काले ।

( ४ ) सा, रे, ग, म, प, ध, नी—यह सफेदपर्दे तीव्र हैं ।

( ५ ) रे, ग, म, प, ध—यह कालेपर्दे कोमल हैं ।

### [ स्वर ]

( १ ) प्रथम सप्तक की आवाज मोटी होती है । इस सप्तक के स्वरोसे आवाज मिलाने के लिये अपनी अतड़ियोंपर जोर डालना पड़ता है ।

( २ ) मध्यम सप्तक की आवाज पहले सप्तकसे दूनी होती है । इसके स्वरो का साथ देनेमें कलेजेपर जोर पड़ता है ।

( ३ ) तार सप्तक ( तीसरा सप्तक ) की आवाज बारीक और ऊँची होती है । इसके स्वरोमें गानेसे नेत्रोंपर जोर पड़ता है और कभी २ आँखोंसे पानीभी निकलने लगता है ।

### [ आरोह ]

एक तरफ से चढ़ते हुए को आरोह कहते हैं, जैसे—सा, रे, ग, म, प, ध, नी, सा ।

### ( अवरोह )

दूसरी तरफसे उतरते हुएको अवरोह कहते हैं, जैसे—सा, नी, ध, प, म, ग, रे, सा ।

## ( आरोह और अवरोह नं० १ )

अवनीचे सरगम लिखेजातेहैं । इन्हे ध्यानपूर्वक बजाना चाहिये ।

आरोह—सा रे ग म प ध नी सा ।

अवरोह—सा नी ध प म ग रे सा ।

आरोह—सा सा, रे रे, ग ग, म म, प प, ध ध, नी नी, सा सा

अवरोह—सा सा, नी नी, ध ध, प प, म म, ग ग, रे रे, सा सा,

आरोह—सा रे ग, रे ग म, ग म प, म प ध, प ध नी, ध नी सा,

अवरोह—सा नी ध, नी ध प, ध प म, प म ग, म ग रे, ग रे सा,

आरोह—सा रे ग ग, रे ग म म, ग म प प, म प ध ध, प ध

नी नी, ध नी सा सा, ।

अवरोह—सा सा नी ध, नी नी ध प, ध ध प म, प प म ग,

म म ग रे, ग ग रे सा ।

आरोह—सा रे ग म, रे ग म प, ग म प ध, म प ध नी, प ध

नी सा ।

अवरोह—सा नी ध प, नी ध प म, ध प म ग, प म ग रे,

म ग रे सा ।

## ( आरोह और अवरोह नं० २ ( तीषा और उल्टा )

नीचे दिये हुए सरगम को एकदम टाटमें बजाना चाहिये और निशान दिये हुए स्वरोंको उल्टीके माफिक बजावे, जैसे—सा x = इसके मानेहुआ कि दो मर्तबा सा बजाव्यो । इसीप्रकार ३ हो तो तीन मर्तबा और ४ हो तो ४ मर्तबा इत्यादि ।

( १ ) सा—रे—ग—म—प—ध—नी—सा ।

सा—नी—ध—प—म—ग—रे—सा ।

( २ ) सा, रे × २, ग × २, म × २, प × २, ध × २, नी × २, सा × २ ।

सा, नी × २, ध × २, प × २, म × २, ग × २, रे × २, सा × २

( ३ ) सा—रे × ३, ग × ३, म × ३, प × ३, ध × ३, नी × ३, सा + ३

सा—नी × ३, ध × ३, प × ३, म + ३, ग + ३, रे + ३, सा + ३,

( ४ ) सा—रे × ४—ग × ४—प × ४—ध + ४—नी + ४—सा + ४,

सा—नी + ४—ध + ४—प + ४—म + ४—ग + ४—रे + ४—सा + ४

( ५ ) सा—रे—ग + २—रे—ग—म + २—ग—म—प + २

म—प—ध + २—प—ध—नी + २—ध—नी—सा + २ ।

सा—नी—ध + २—नी—ध—प + २—ध—म + २—

प—म—ग + २—म—ग—रे + २—ग—रे—सा + २ ।

( ६ ) सा—रे—ग + ३—रे—ग—म + ३—ग—म—प + ३—

म—प—ध + ३—प—ध—नी + ३—ध—नी—सा + ३ ।

सा—नी—ध + ३—नी—ध—प + ३—ध—प—म + ३—

म—ग—रे + ३—ग—रे—सा + ३ ।

( आरोह और अवरोह दोनों एक में, नं० ३ )

अब आगे आरोह और अवरोह [ उल्टे पल्टे और सीधे पल्टे ] दोनों लिखे जाते हैं । सीखनेवाली को चाहिये कि उनको फुर्ती के साथ वाजेपर बजावे और साथही साथ मुँहसे भी कहती जाय । ऐसा करने से सरगम कण्ठाग्र हो जायगा और अभ्यास भी बन जायगा ।

( १ ) सा रे ग म प ध नी सा, सा नी ध प म ग रे सा ।

- ( २ ) सा सा—रे रे—ग ग—म म—प प—ध ध—नी नी—सा सा  
सा सा—नी नी—ध ध—प प—म म—ग ग—रे रे—सा सा ।
- ( ३ ) सा रे ग—रे ग म—ग म प—म प ध—प ध नी—ध नी सा  
सा नी ध—नी ध प—ध प म—प म ग—म ग रे—ग रे सा ।
- ( ४ ) सा रे ग ग—रे ग म म—ग म प प—म प ध ध—प ध  
नि नि—ध नि सा सा ।
- ( ५ ) सा रे ग म—रे ग म प—ग म प ध—म प ध नी—प ध नी सा  
सा नी ध प—नी ध प म—ध प म ग—प म ग रे—म ग रे सा ।
- ( ६ ) सा रे ग म+२—रे ग म प+२—ग म प ध+२—म प  
ध नी+२—प ध नी सा+२ ।

( प्रथम सप्तक )

ग म प ध नी ध प म प ग म प ।  
म ग रे सा नी सा ग रे म ग रे ।  
सा ग रे सा सा नी धा ।  
सा रे रे ग प म ध प म ।

( प्रथम सप्तक )

ग ग प प ध नि नि सा ध नि सा रे ग रे सा ।  
ग रे सा सा नि सा ध नि प ध म प ॥  
सा ग म प ध ध प म प ग रे सा ।  
ग म ग म प ग म ग म रे ॥  
सा ग रे ग म प नी ध ग म रे सा ।



प प म ग रे म ग रे प ध नी ।

नी ध प म सा ग म-ग रे सा ।

### अभ्यास के नियम

( १ ) सब सरगमो का अच्छी तरहसे अभ्यास करले और जब उँगुलियाँ भलीप्रकार तैयार होजायं तब गतोंको बजावे । यदि भली-प्रकार अभ्यास होजायगा तो रागोंको बजानेमें कठिनाई नहीं पड़ेगी।

( २ ) हारमोनियम बजाने में केवल उँगुलियों को साधना कठिन है, परन्तु परिश्रम करने से यह भी सफल हो जायगा । जब उँगुलियाँ पदों पर फुर्ती के साथ चल निकलेंगी, फिर क्या है, बोल निकालने में जरा भी विलम्ब न होगा ।

( ३ ) सीखने वाली को चाहिये कि बजाने के साथ ही साथ गले से गाये भी । यह काम प्रातः काल कहीं अच्छा होगा ।

( ४ ) जब सरगम हाथ से ठीक निकलने लगे तब बोल निकालने का प्रयत्न करे ।

( ५ ) बजाने के साथ गाने से एक लाभ यह होगा कि स्वर का ज्ञान हो जायगा, कि कौन स्वर कहाँ से निकलता है ।

### राग रागिनियों का वर्णन

सब रागिनियों का इस छोटे से लेख में वर्णन करना असम्भव है । इसलिये संक्षेप में कुछ राग रागिनियों का वर्णन यहाँ पर कर दिया जाता है ।

राग ६ हैं । इनकी उत्पत्ति महादेव और पार्वती से हुई है ।

पाँच राग शिवजी के मुख से और एक राग पार्वती के मुख से उत्पन्न हुआ है। इन रागों के नाम ये हैं,—( १ ) भैरव राग, ( २ ) मालकोश राग, ( ३ ) हिंडोल राग, ( ४ ) दीपक राग, ( ५ ) श्री राग, ( ६ ) मेव राग ।

### १—भैरव राग

भैरव राग में सप्त स्वर लगते हैं। स ग प नी शुद्ध ( तीव्र ) रे म ध कोमल स्वर हैं। इसको ग्रीष्म तथा रात्रि के ३ बजे से प्रातः काल सूर्योदय तक गाते हैं। भैरवी, मधुमाध, वैराटी, सिन्धवी वंगला इसकी रागिनियाँ हैं।

इस राग को सुनने से हृदय प्रसन्न होता है और आलस्य दूर होकर शरीर फुर्तीला बनता है। यदि कोई स्त्री या पुरुष प्रतिदिन नियमित समय पर गाये तो कभी बीमार नहीं हो सकता।

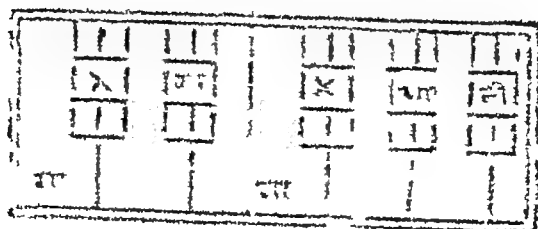
सरगम—सा रे ग म प ध नी ।

स्वर—रे मा धा कोमल पढ़ें हैं और

सा ग प नी शुद्ध ( तीव्र ) पढ़ें हैं ।

नवशा हारमोनिय

चित्र नं० ४



प प म ग रे म ग रे प ध नी ।

नी ध प म सा ग म ग रे सा ।

### अभ्यास के नियम

( १ ) सब सरगमो का अच्छी तरहसे अभ्यास करले और जब उँगुलियों भलीप्रकार तैयार होजायं तबगतोको बजावे । यदि भली-प्रकार अभ्यास होजायगा तो रागोंको बजानेमें कठिनाई नहीं पड़ेगी।

( २ ) हारमोनियम बजाने में केवल उँगुलियों को साधना कठिन है, परन्तु परिश्रम करने से यह भी सफल हो जायगा । जब उँगुलियों पदों पर फुर्ती के साथ चल निकलेंगी, फिर क्या है, बोल निकालने में जरा भी विलम्ब न होगा ।

( ३ ) सीखने वाली को चाहिये कि बजाने के साथ ही साथ गले से गाये भी । यह काम प्रातः काल कहीं अच्छा होगा ।

( ४ ) जब सरगम हाथ से ठीक निकलने लगे तब बोल निकालने का प्रयत्न करे ।

( ५ ) बजाने के साथ गाने से एक लाभ यह होगा कि स्वर का ज्ञान हो जायगा, कि कौन स्वर कहाँ से निकलता है ।

### राग रागिनियों का वर्णन

सब रागिनियों का इस छोटे से लेख में वर्णन करना असम्भव है । इसलिये संक्षेप में कुछ राग रागिनियों का वर्णन यहाँ पर कर दिया जाता है ।

राग ६ हैं । इनकी उत्पत्ति महादेव और पार्वती से हुई है ।

पाँच राग शिवजी के मुख से और एक राग पार्वती के मुख से उत्पन्न हुआ है। इन रागों के नाम ये हैं,—( १ ) भैरव राग, (२) मालकोश राग, ( ३ ) हिंडोल राग, ( ४ ) दीपक राग, ( ५ ) श्री राग, ( ६ ) मेघ राग ।

### १—भैरव राग

भैरव राग में सप्त स्वर लगते हैं। स ग प नी शुद्ध ( तीव्र ) रे म ध कोमल स्वर हैं। इसको ग्रीष्म तथा रात्रि के ३ बजे से प्रातः काल सूर्योदय तक गाते हैं। भैरवी, मधुमाध, वैराटी, सिन्धवी बंगला इसकी रागिनियाँ हैं।

इस राग को सुनने से हृदय प्रसन्न होता है और आलस्य दूर होकर शरीर फुर्तीला बनता है। यदि कोई स्त्री या पुरुष प्रतिदिन नियमित समय पर गाये तो कभी बीमार नहीं हो सकता।

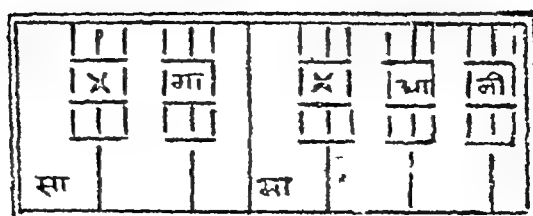
सरगम—सा रे ग म प ध नी ।

स्वर—रे मा धा कोमल पदें हैं और

सा ग प नी शुद्ध ( तीव्र ) पदें हैं ।

नक्शा हारमोनियम

चित्र नं० ४



## २—मालकोश राग

इस राग को सुनने से मनुष्य मस्त हो जाता है और नशे की भांति झूमने लगता है। यह शरद ऋतु तथा दो तीन बजे रात को गाया जाता है। टोडी, गंकले, खंबावती, कलकभ, गौरी इसकी रागिनियाँ हैं।

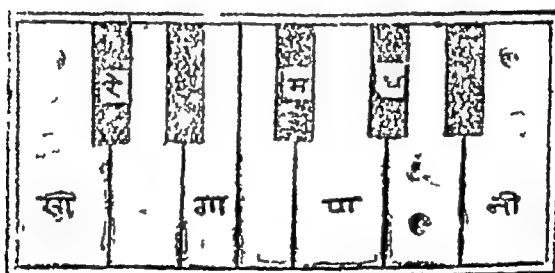
सरगम—सा गा मा धा नी।

स्वर—गा धा नी कोमल पर्दे हैं।

सा मा शुद्ध ( तिब्र ) पर्दे हैं।

नक्शा हारमोनिस

चित्र नं० ५



## ३—हिंडोल राग

समय—सायंकाल। इस राग को सुनने से मनुष्य का हृदय प्रसन्न और मस्त हो जाता है।

सरगम—सा रे गा मा धा नी

स्वर—रे मा कोमल पर्दे हैं

सा ग म ध नी शुद्ध ( तिब्र ) पर्दे हैं।

४—दीपक राग

समय—दिन का दो प्रहर ।

सरगम—सा ग ग म प ध ध नी ।

स्वर—ग म ध कोमल पदें हैं ।

सा ग म प ध नी शुद्ध ( तीव्र ) पदें हैं ।

५ श्री राग

समय—दिन के दो बजे से चार बजे तक ।

सरगम—सा रे गा म प ध नी ।

स्वर—रे म ध कोमल पदें हैं ।

सा ग म प नी शुद्ध ( तीव्र ) पदें हैं ।

६ मेघराग

समय—दिन का अन्त ।

सरगम—सा रे म प ध नी ।

स्वर—सा रे म प ध नी सब शुद्ध ( तीव्र ) पदें हैं ।

१ भैरवी रागिनी ।

समय—प्रातः काल ।

सरगम—सा रे ग म प ध नी ।

स्वर—रे ग म ध नी कोमल पदें हैं ।

सा म प शुद्ध ( तीव्र ) पदें हैं ।

फुटकर औषधियाँ ।

[ अनुभूतयोग चूर्ण-पाचक ]

( १ ) हाजमाके लिये—अर्कपुष्पकी लौंग, पीपल, लाहौरी-

नमक सब सामान बराबर २ लेकर चने प्रमाण गोली बनाले । एक गोली भोजनोपरान्त खानेसे हाजमा बहुत ठीक रहता है ।

( २ ) क्षुधासागर चूर्ण—सनायकी पत्ती ३ तोले, सोंठ १ तोला, जंगी हरड़ १ तोला, जवाखार १ तोला, इनसबको कूट कपड़द्वारा कर सायंकाल और प्रातःकाल गर्म पानीके साथ खावे । दो दस्त साफ होंगे, भूख बढ़ेगी और कब्जियत दूर होगी ।

( ३ ) बड़वानली गोली—जावित्रीका खार दो मासे, दालचीनी २ मासे, खार कबाबचीनी २ मासे, जवाखार २ मासे, छोटी इलायचीके दाने १६ मासे, सब दवा लेकर १६ प्रहर कागजी निम्बूके रसमें खरल करे । इसके पश्चात् एकरत्ती प्रमाण गोली बनाले । एक गोली खानेके बाद खावे । भूख खूब लगेगी, वायुगोला दूर होगा ।

( ४ ) क्षुधासागर गोली—सोंठ १ तोला, कालीमिर्च ६ मासे, अकरकरा ६ मासे, पीपल १ तोला, गन्धकअमल सार ( शुद्ध किया-हुआ ) ६ मासे, निम्बूके रसमें जंगलीवेर प्रमाण गोली बनावे । एक गोली रोज खानेसे निश्चय भूख बढ़ेगी ।

अपाचन-योग ।

मिश्रीका शर्वत बनाकर, दो निम्बू निचोड़कर पीवे, शर्वत मिट्टी या काँचके वर्तनमें बनाना चाहिये । गर्मीके दिनोमें यह शर्वत बहुत लाभदायक है ।

अतिसार-योग ।

( १ ) दस्त बन्द करनेकी दवाई—अमली बीज १ तोला, खोंड़ १ तोला, बीजको बारीक पीसकर खोंड़ मिलाकर घृतमें जामुनके

प्रमाण गोलियों बनाले । दिनमें दो गोली खानेसे दस्त बन्द होगा ।

( २ ) अफीमचीके दस्त बन्दकरनेकी दवाई—लाजवन्ती पत्र ६ मासे एकछँटाक छाछमें पिसकर मिलावे । तीन चारवेर पिलाने से आराम होगा ।

( ३ ) बालकोंके दस्त बन्द करनेकी दवाई—छोहारा, अनारकी-कली, मुर्दाशंख, सुपारी, समभाग पीसकर बालकको खिलावे, दस्त बन्दहोगे ।

( ४ ) आम्रातिसार व रक्तातिसार—सोठ, सौंफ, जंगीहरड़ इन तीनों पदार्थों को समभाग ले एकभाग भुनडाले और दूसरा कच्चा रहने दे । कूट कपड़छानकर उतनीही कच्चीखाँड मिला आधातोला के अन्दाज मात्रा बना शीतलजलके साथ भोजनके आदिमें या अन्तमें खालेतो आँव गिरना या आँवसे खूनका गिरना अवश्य बन्द हो जायगा ।

( ५ ) पुराना रक्तातिसार—जामुन, आम, आँवला इनतीनों वृक्षोंकी पत्तियोंका रसर तोला ४ मासे शहदमें मिलाकर दोनो समय पीनेसे बहुत दिनोंका आँवलोहूका पड़ना शीघ्र आराम होगा ।

खाँसी और स्वांस योग ।

( १ ) सबप्रकारकी खाँसी—बनवेर की गिरी १ मासा पीसकर १ तोला मधुके संग चाटनेसे सबप्रकारकी खाँसी दूर होती है ।

( २ ) सबप्रकारकी खाँसी—मुलेठी काकड़ासिंगी, खसखस प्रत्येक दो दो तोले, श्वेत इनायची दाना, वदामका गोद प्रत्येक एक



एक तोला, अफीम ४ रत्ती, अदरकरसमें दोदिन खरल करके चनेप्रमाण गोलियाँ बनाले । खांसी आने पर चूसे, निश्चय लाभ होगा ।

( ३ ) श्वास खाँसी-मुलेठी १ तोला, फूल मदार २ तोले, कालीमिर्च १ तोला, शुद्धअफीम ६ मासे, शुद्धगन्धक १ तोला, सैधा नमक १ तोला, यहसब कूट कपड़ह्यान करके अदीके रस में चनेप्रमाण गोली बनाले । सांझ सवेरे एक एक गोली खावे तो श्वाँस, खाँसी और कफ तीनों दूर होगा, इसमें संशय नहीं ।

( ४ ) बालकोंकी खाँसीके लिये—अतीस, नागरमोथा, मुलेठी, इन तीनोंको बराबर बराबर कूटकर खूब महीन चूर्णकरले । मात्रा आधरतीसे ५ रत्तीतक है । बालको की अवस्था माफिक मधुके साथ दिनमें चार बेर चटावे । यदि बालक न चाटे तो दवाई शहदमें मिला माताके दूध में घोलकर पिलादे । निश्चय लाभहोगा ।

### नजला जूकाम योग ।

( १ ) गाय के दूध में अफीम और जायफल घिसकर नाक और माथेपर लगाने से जूकाम आगम होगा ।

( २ ) केसर को घृतमें घिसकर नास देने से जूकाम और अवकपारी आराम होता है ।

( ३ ) आदी को कुचलकर रस निकाल, दो तोले रस में तीन मासे शहद मिला पीने से नाकका पानी वहना आराम होता है ।

( ४ ) गायका दूध गर्म करके उसमें १० कालीमिर्च और मिश्री जाकर रातको सोते समय पीने से जूकाम आराम होता है ।

शिरदर्द और अधकपारी योग ।

( १ ) बकरी का मक्खन सिरपर मलने से खुश्की और सर्दी का शिरदर्द आराम होता है ।

( २ ) बच और पीपल को पीसकर उसकी पोटली बना सूँघने से सूर्यावर्त और अधकपारी का दर्द मिटता है ।

( ३ ) पीपल और सेंधानोन पानी में घिसकर उसकी दो तीन बूँद नाक में डालने से शिरदर्द आराम होता है ।

( ४ ) केवड़े के अर्क में चन्दन घिसकर मिलादो । फिर शीशी में रखकर सूँघने से गर्मीका दर्द दूर होगा ।

( ५ ) मूर्दा शंख को स्त्री के दूध में पीसकर सिर में जिस ओर पीड़ा हो उसीओर के कान में भर दो । तुरन्त अर्द्धावभेदक शिरः शूल दूर होगा इसमें संशय नहीं ।

आँख पर अनुभूत ।

( १ ) आँख दुखने का लेप—छोटी हरे, सेंधा नमक, गेरू और रसवत, इन चारों को समभाग लेकर पानी में महीन पीस थोड़ा गुनगुनाकर सोती समय या जब इच्छा हो पलकों पर लेप करे, स्वास्थ्य प्राप्ति होगी ।

( २ ) शोथ व सूजन पर—विनौला ( बंगौला ) बीज को गो-मूत्र में पीस कर लेप करे । शोथ व सूजन दूर होगी । वज्रों की आँखें प्रायः लाल लाल होकर फूल जाया करती हैं ।

( ३ ) जाणा फोला पर—गुलाब की जड़ को या वारहसिहा

को पुत्रवाली स्त्री के दुग्ध में घिसकर फोले पर लगावे, फोला दूर होगा ।

( ४ ) नेत्र दुखना—फिटकरी और अफीम का लेप करने से आराम होता है ।

( ५ ) रतौंधी पर—मरी मक्खी १ नग, काली मिर्च १ नग, दोनों को स्त्री के दूध में ताम्र पत्र में खरल करे और सोते समय नेत्रों में लगावे । निश्चय रतौंधी दूर होगी ।

( ६ ) नेत्रों की पुरानी लाली—नीम की पत्ती का रस आँख में दिन में दो तीन बेर देने से लाभ होगा ।

( ७ ) सर्व रोग—त्रिफले के चूर्ण में घृत और शहद मिला रात के समय चाटने से सर्व नेत्र रोग दूर होते हैं ।

( ८ ) दृष्टि वर्द्धक योग—नरमा रुई दो पैसा भर लेकर अर्क दुग्ध में २१ दिन तक रोज भिंगोवे । फिर गाय के घृत में जलाकर काजल उपाड़ ले और नेत्रों में लगावे । निश्चय दृष्टि बढ़ेगी ।

---

## पंचम भाग

“प्रजनार्थं स्त्रियः सृष्टाः, सन्तानार्थं च मानवम्।”

( मनु० )

## भविष्य-निर्माण



गर्भधारणा करने के लिये स्त्रियाँ और गर्भा-  
धान करने के लिये पुरुषोंकी रचना हुई है।

यदि वन्दर के हाथ में नारंगी दे दी जाय तो वह उसे छिलके सहित खा जायगा, परन्तु मनुष्य उसको छीलकर फाँके निकाल एक एक करके स्वादके साथ खायगा। यही भेद मनुष्य और पशु में है। तथा मूर्ख और विद्वान में है मूर्ख स्त्री या पुरुष प्रत्येक कार्यको अधा-  
न्य करते हैं और बुद्धिमान चतुर्गर्दिके साथ। सभ्यता इसीका नाम



उन्मादिनी की भाँति वह मल्लसिंह के शव से लिपट गई। उनका सर अपनी गोद में लेकर निनिमेष नेत्रों से उसको निहारने लगी।



है कि प्रत्येक कार्य प्राकृतिक नियमानुकूल किया जाय। खाना, पीना, सोना ये छोटी बातें हैं, परन्तु विद्वानों ने इनके भी नियम बना दिये हैं, जिन्हें न करने से बराबर ही रोगी होनेकी सम्भावना रहती है। फिर क्या कारण, गर्भाधान सम्बन्धी महत्व पूर्ण विषयोपर लोगों का ध्यान नहीं जाता ? अतः इसके भी विद्वानों ने कितने ही उचित और ध्येयपूर्ण नियम बनाये हैं, जिनका पालन करना प्रत्येक नर-नारीका प्रमुख कर्त्तव्य है।

गाना सुनकर सबका चित्त प्रसन्न होता है, किन्तु ताल सुर रहित गानाभी कानोको अप्रिय लगता है। बोली गँवारभी बोल सकता है, परन्तु एक पढ़ेलिखे मनुष्यकी बातचीत कैसी मधुर और हृदयग्राही होती है। वस्त्र यदि योही लपेट लियाजाय तो भी शरीर ढँक जाता है, किन्तु उसको एक सुन्दर ढंग से पहनना या ओढ़ना ही सभ्यता है। अनाव-शनाव से पेट भरलेना सब रोगोंका मूल है, परन्तु वैद्यक नियमानुकूल भोजन करना स्वास्थ्यके लिये हितकर है। इसीप्रकार एक तो यों ही प्रतिदिन विषय कर सृष्टिक्रम चालू करलिया जाय और एक नियमानुकूल गर्भाधान करना तथा गर्भ-धारण करना दूसरी बात है।

इन बातोंपर गम्भीर विचारकर प्रत्येक नर-नारी यह निश्चय कर सकता है कि नियमानुकूल गर्भाधान संस्कार करने से कैसी सन्तान होगी और नियमोंकी अवहेलना करने से कैसी ? जबसे पुरुष समाज ने इन नियमों की अवहेलना करने के लिये स्त्री समाज को वाध्य कर दिया, तभी से हमारे यहाँ कायर नपुंसक और अपाहिजों की



वृद्धि होने लगी । जब हमारे यहाँ इन नियमोंका पालन होताथा तो हमारी माताएँ नीतिनिपुण, विज्ञानविशारद, तत्त्वदर्शी, राम, कृष्ण भीम और अर्जुन जैसे योद्धा तथा दमयन्ती, सुलोचना, सतीसीता और सावित्री जैसी देवियों को जन्म देती थीं ।

हम सब बातों में कितनी ही मोन-मेख निकालते हैं, परन्तु एक अत्यन्त आवश्यक विषयमें कितने अचेत हैं कि बच्चों के मां-बाप तो बनगये परन्तु बसन्त की खबर ही नहीं, समूची रामायण पढ़गये और सीता किसके योग ? क्या इससे ज्यादा आवश्यक और कोई विभाग है ? यदि हम खाना पीना नियम विरुद्ध करें तो उसका दण्ड हमें तत्काल मिलता है, परन्तु जो भूल हम इस विषयमें करेंगे, उसको जन्मभर भोगना पड़ेगा और हमारी सन्तान को भी उससे जन्मभर हानि उठानी पड़ेगी । इसीपर हमारी आयुष्य के सुख दुःख निर्भर हैं और इसीमें भावी सन्तान की सुआशा और सौभाग्य छिपा है । अतः यदि हमने अपनी सन्तानों के प्रति न्याय किया तो निश्चयही सन्तान भी हमारा मान रखेगी; अन्यथा यदि हमने उनके प्रति अन्याय किया तो फिर उनसे सुआशा किस बात की ?

“रोपे पेड़ वचूर का, आम कहाँ ते होय ।

किसान नियमित ऋतु मे खेत जोतता है, उसमें क्यारियाँ बना कर उत्तम बीज बोता है, फिर सिंचाई और निगाई आदि की देख-भाल करता है, तब कुछ काल पश्चात् उसको उत्तम फसल प्राप्त होती है । शोककी बात है कि हम मिट्टी के खेत में तो इतनी छानबीन करें और शरीर रूपी खेतकी सुधभी न लें । कुत्ता वा घोड़ा भी उत्तम

जातिका ढूँढ़कर रखें, परन्तु आदर्श सन्तान उत्पत्ति के विषय में स्त्री पुरुष दोनों अचेत रहें ।

इन्हीं सब बातोंका ध्यान रखकर बड़ी सावधानी के साथ अपने विवाहित भाई बहन और कुलबन्धुओं की भलाई के लिये कुछ गर्भाधान सम्बन्धी और आवश्यक बातें लिख रहा हूँ । इन विषयों की जानकारी उन ब्रह्मों के लिये प्राप्त करनी तो विशेष ही उपयोगी है, जिनका विश्वास यन्त्र, मन्त्र, तन्त्र और टोने टामनों में रहा करता है । क्योंकि कितनी अशिक्षित स्त्रियाँ, धातृ-शिक्षा, गर्भरक्षा, बालपोषण, स्त्री पुरुष व्यवहार आदि जानकारी से तो अनभिज्ञ हैं और जिनका विश्वास केवल पीर-पैगम्बरों, पाखण्डियों और भाड़ फूँक करने वालों में तथा तीर्थ व्रत में ही है । कितनी बहनें तो ऐसी मिलती हैं जो पुत्र प्राप्ति के लिये कहाँ कहाँ की धूल छान डालती हैं और कितनी तो चौराहोंपर नंग-धड़ंग होकर टोने टामन करनेमें बाज नहीं आती तथा यदि बच्चा बीमार पड़े तो या तो डाइनका नाम लें या भाड़ फूँक करवावें या ऐसी उभमझड़ औषधि करें जो उस बच्चे से ही हाथ धो लेना पड़े । इन सब भ्रमोंको दूर करने के लिये इन विषयोंकी जानकारी अत्यावश्यक है । विषय खूब सोच विचारकर और अनुसन्धान कर लिख रहा हूँ । संक्षेप में प्रायः सभी विषयोंपर प्रकाश डालनेकी चेष्टाकी है । आशा है, जो बहनें इन विषयों को ध्यान देकर पढ़ेंगी, वे अवश्यमेव कुछ न कुछ लाभ उठावेंगी ही ।

**रजोदर्शन**—प्रत्येक स्त्री के अंग से प्रतिमास जो रक्त निकला करता है उसको रज कहते हैं, यह सन्तानोत्पत्ति की योग्यता का

मुख्य लक्षण है। ठंडे देशोंमें स्त्रियाँ अधिक अवस्थामें रजस्वला होती हैं और गर्म देशोंमें इनकी उत्पत्ति का समय लगभग १२ वर्ष से है। भोगवृत्तिवाची लड़कियाँ जल्दी रजस्वला होती हैं, परन्तु जो सीधी, गँवैली और साधारण जीवन बिताती हैं, वे अधिक अवस्था में रजस्वला होती हैं।

रजकी अवधि तीन चार या पाँचदिनकी होती है, इससे अधिक वा न्यून रोग का लक्षण है। प्रत्येक मास में लगभग ५ छँटाक रक्त निकलता है। रक्त जितना कमती निकले उतना ही श्रेष्ठ समझना चाहिये। जो स्त्री निरोग होती है, वह ठीक २७ या २८ दिन में रजस्वला होजाती है। परन्तु कितनी स्त्रियाँ २१ दिन में होजाती हैं, जो विशेषकर कमजोरीका लक्षण है।

कितनी मूर्ख स्त्रियाँ रज को रुधिर समझती हैं, परन्तु वास्तव में यह रुधिर नहीं है, यद्यपि उसके सदृश रूप रंग में है। इसीसे तो इसको रज कहते हैं। इसका दाग जो कपड़े पर लगता है, वह धोने से छुट जाता है। खरगोश के लोह के रङ्ग का रज अच्छा होता है। जिस रज का रंग पीका वा पीला और थोड़ा वा बहुत हो तो अच्छा नहीं; क्योंकि ऐसी दशामें गर्भ नहीं रहने पाता। जब रज में कुछ विकार होता है, तो महीने महीने उसका रंग बदलता रहता है। कभी काला, कभी लाल और कभी पीलाई लिये होता है जल्दी जल्दी रजस्वला होना या मुद्दत तक बन्द रहना या चलि रहना रोग समझा जाता है; जिसकी चिकित्सा तत्प्राण कराने चाहिये।

**रज समाप्ति—**( १ ) रजोदर्शन जब से आरम्भ होता है, उससे लगभग ३० वर्ष तक होता रहता है। यों भी कहते हैं कि उससे जन्मी हुई पहली सन्तान जब सत्ताइस वर्ष की हो जाती है तो फिर मासिक धर्म नहीं होता। जब रज समाप्त होने को होता है, तब स्त्री कुछ मोटी होने लगती है, मांस में हाड़ छिप जाते हैं, ठोड़ी मोटी होजाती है, मेद, मक्खन सा शरीर में छा जाता है और रज अधिक होता है, मानो गर्भसाव हो गया है। यह समय स्त्री को कुछ दुखदायक है। इस रज की समाप्ति में बहुत से रोगों के उत्पन्न होने का भय रहता है, इसलिये सावधानी रखनी चाहिये।

( २ ) गर्भ रहने से भी रज बन्द हो जाता है। समाप्ति में तो ऊपर के बताये हुए लक्षण होते हैं, परन्तु गर्भ में इसके विरुद्ध अर्थात् देह पतली होती जाती है, केवल पेट ही बढ़ता जाता है और नाक ठोड़ी सिकुड़ती जाती है तथा मुख सूखता जाता है।

( ३ ) परन्तु रज का बन्द हो जाना सदैव गर्भ रहने का निश्चय प्रमाण नहीं, बहुधा रोग से भी ऐसा हो जाया करता है और कभी ऐसा होता है कि गर्भ हो और रज चलित रहे, परन्तु कमती-किन्तु ऐसा होना ठीक नहीं। इसकी उचित औषधि करवानी चाहिये। कुछ लड़कियाँ ऐसी भी देखने में आयी है कि जिनको रजोदर्शन भी नहीं हुआ और गर्भ रह गया और कभी संयोग से किसी किसी बूढ़ी स्त्री को भी रजोदर्शन हो जाता है। कोई कोई स्त्री ऐसी भी होती है, जिसे जन्मभर न स्त्री-धर्म होता है और न संतान ही होती है। ऐसी स्त्री वांम्भ वा पुष्पवन्ध्या कहलाती है।

**रजवती के लक्षण**—रज के दिनों में स्त्री के ये लक्षण रहते हैं,—शरीर का रंग थोड़ा बदला हुआ, प्रसन्न जान पड़े, छाती, कमर, जांघ, पिंडली और हाथ इत्यादि स्थानों का फड़कना । किसी किसी स्त्री को उन दिनों में मस्तक पीड़ा भी होती है ।

**रज के दिनों में सावधानी**—रज के दिनों में तनिक सी बात स्त्री पर बड़ा प्रभाव करती है । जैसे विचार, काम और सुख वा दुःख से स्त्री रहेगी, वैसे ही गुण उसके बाल-बच्चों में आकर पड़ेंगे । इसका लेखा तस्वीर खींचने वाले कांच का सा है, अर्थात् फोटो का सा है । जैसी परछांही उस पर पड़ती है, वैसी ही तस्वीर खिंच जाती है । बालक का स्वभाव, सूरत, देह, अंग—इन्हीं तीन चार दिनों की सावधानी के अनुसार विशेषकर होते हैं । इन दिनों में पुरुष से विशेष कर अलग रहना चाहिये । इन दिनों में कुश की चटाई पर सोवे, मिट्टी के वासन में दाल, मूँग, चावल या खीर खावे यदि हो सके तो खीर का भोजन जरूर करे । रोना, काजल लगाना नाखून काटना, तैल लगाना, दिनमें सोना, ये सब काम छोड़ दे । इधर उधर फिरना, हसी करना, अधिक वायु में बैठना, अधिक शब्द सुनना इन दिनों में निषेध है ।

क्योंकि, रोने से बच्चे के नेत्र खराब हो जाते हैं, नख काटने से बच्चे के नख खराब, तैल लगाने से बच्चा कोढ़ी, काजल लगाने से बच्चा काना, दिन में सोने से बच्चा अधिक सोने वाला और कड़ी वाणी सुनने से बच्चा बहुरा पैदा होता है । अधिक हँसने से बच्चेके दांत काले और अधिक परिश्रमसे बच्चा पागल पैदा होता है ।

इसीलिये रजस्वला स्त्री को घर का काम करना मना है। आजकल इन नियमों का पालन नहीं होता, न जाने इसी कारण से चेचक व रक्त रोगादि की बढ़ती होती जाती है।

**रजस्वला स्त्री का कर्त्तव्य**—वह ठण्डे से बचे, स्नान न करे, जाड़े के दिनों में गर्म कपड़े पहिने, आजकल कि स्त्रियों की नाईं न करे कि एक कम्बल में ही जाड़ा काट दे। मासिकधर्म से शुद्ध होकर स्त्री जिस रूप रङ्ग के पुरुष या स्त्री को देखेगी तादृश रूप पुत्र अथवा कन्या को उत्पन्न करेगी। इसीकारण अपने स्वामी को ही देखना उचित है। हमारे शास्त्रकारों ने कहा भी है:—

पूर्वं पश्ये द्रुतु स्नाता यादृशं नरमङ्गना ।

तादृशं जनयेत् पुत्रं भर्तारिं दर्शयेदतः ॥

यह बात बहुत सत्य और परीक्षित है कि रजस्वला स्त्री अपनी इच्छानुसार गौर या श्याम, सुन्दररूप डौलयुत शोभायमान सन्तान उत्पन्न कर सकती है। यह कोई कल्पना वा रूपक नहीं है, किन्तु पूर्ण सत्य और यथार्थ है कि उत्तम सन्तान उत्पन्न करने का मुख्य हेतु यथोक्त बधू-वर के अचार तथा आहार पर निर्भर है। भाग्य के भरोसे जो घोर अज्ञान-निद्रा में पड़े हैं वे तो अवश्य ही इसे मिथ्या कल्पित कहानियाँ जानेंगे। जो जो विद्यार्थे मनुष्यकी आत्मा और मनसे सम्बन्ध रखती हैं, यद्यपि उनका अंकुर यह भारतवर्ष है, परन्तु आज यूरोप, अमेरिका आदि अन्य देशों के विद्वान और तत्वदर्शियों के विचार इन्हीं विद्याओं के कारण शिरमौर हो रहे हैं। तथा वे भी इस बात को मानते हैं कि सन्तान का स्वरूपवान, वल-

वान, बुद्धिमान और तेजवान होना माता के आधीन है । प्रायः देखाभी गया है कि माता पिता गौराङ्ग और स्वरूप हैं, परन्तु लड़के बदशक्ल और काले हुए हैं । इसका एकमात्र कारण माताकी असावधानी है क्योंकि पहले लिखाजा चुका है कि इसका लेखा तस्वीर खींचनेवाले कांच कासा है, जैसी परछाई उसपर पड़ती है, वैसीही तस्वीर खिंचजाती है ।

इस विषय में एक बात और स्मरण रखनेकी है कि सोनेवाले कमरे में कोई अही वा गन्दी तस्वीर न रखनी चाहिये तथा गर्भाधान के समय वर और वधूका ध्यान किसी कुरूप अथवा व्यभिचारी और दुष्ट प्रकृतिवाले पुरुष या स्त्री की ओर अथवा खराब चित्र की ओर न जाना चाहिये । कारण ? इसका भी भावी सन्तान पर बुरा असर पड़ता देखा गया है और माता पिता के गौराङ्ग और स्वरूप होनेपर भी संतान कुरूप होती देखीगयी है । इन्हीं सब कारणों से सन्तान प्रायः काली, बदशक्ल और अवगुणी पैदा होती है ।

### वीर्य उत्पत्ति और वीर्यपर वैज्ञानिक दृष्टि ।

“अन्नाद्देतः रेतसः पुरुषः ।” ( तैत्तिरीयोपनिषत् )

अन्न से वीर्य और वीर्य से पुरुष उत्पन्न होता है ।

मनुष्य जो कुछ भोजन करता है, उसके पचनेपर रस, रससे रक्त, रक्त से मास, मास से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य उत्पन्न होता है । इससे यह प्रकट होता है कि सप्तम् धातु, वीर्य है । कुछ लोगो का मत है कि ४० कवर अहार से १ विन्दु रक्त और ४० विन्दु रक्त से १ विन्दु वीर्य उत्पन्न होता है । जैसे

दूधमें घी और ईखमें रस गुप्तरूप से रहता है, उसीप्रकार प्राणियों के शरीर भरमें वीर्य रहता है । वीर्य जीवन-शक्ति का बढ़ानेवाला, श्वेत वर्ण, चिकनाई और बल तथा पुष्टिकारक होता है । यह गर्भका बीज, शरीरका साररूप तथा जीवका प्रधान आश्रय होता है । सभी चिकित्सकोंका मत है कि एक मास के पश्चात् अर्थात् ३० दिन के उपरान्त और ४० दिन के पूर्व अन्तिम धातु-वीर्यका बनना सर्व-सम्मत है ।

अब यह प्रश्न होता है कि यदि एकमास तक वीर्य नहीं बनता, तो इससे पहले सम्भोग करने से बाहर क्यों निकलता है ? इसका उत्तर यह है कि वीर्यका तो कभी शरीर में अभाव नहीं रहता । जिसदिन अभाव हो जाय, उसीदिन मनुष्य जी नहीं सकता । प्रत्येक मनुष्य सदा भोजन करता है, जोकुछ आहार किया जाता है, उससे सदैव रसादि सातों धातुर्थे क्रम से बनती रहती हैं । इस नियम से वीर्यभी सदा बनता रहता है । तो फिर यह मत मिथ्या है कि ३० दिन के उपरान्त वीर्य बनता है ? नहीं ! उसका अभिप्राय यह है कि निरन्तर बननेवाली धातु परिपक्व नहीं होती । जो धातु अविराम काम करती रहती है, वह एकमास के पश्चात् भलीभाँति पकजाती है एकमास के पश्चात् मनुष्यका वीर्य सर्वाङ्गों को पुष्ट करता हुआ, उचित अवस्था को पहुँच जाता है ।

इसी कारण एकमास से पहले मैथुनका निषेध है । वह इसलिये कि इससे पहले वीर्य के बाहर निकलने से सब धातुओं में क्षीणता आजाती है । धातुओं में क्षीणता आजाने से शरीर के सब अवयव



निर्बल होजाते हैं और रोगोंकी उत्पत्ति होती है । हमारे विचार से एकमास के पश्चात् वीर्यका पकना अत्यन्त स्वभाविक है । इसका प्रमाण यह है कि स्त्रियोंका ऋतुकाल ( रजोदर्शन ) भी एकमास के लगभगही आता है और जिसके बाद वह रजोदर्शन की चार या पाँच रात्रियाँ छोड़कर शेष ११ या १२ रात्रियों तक गर्भधारण कर सकती है । यदि यह बात प्राकृतिक न होती तो ऐसा क्यों होता ? इसलिये मानना पड़ेगा कि वीर्य ३० दिनों के उपरान्त ही बनता है ।

चित्र नं० १



चित्र नं० २



वीर्य-जन्तु

### पुरुष का वीर्य विन्दु

एक विन्दु वीर्य में हजारों जीवाणु होते हैं। इन्हें शुक्रकीट कहते हैं । इनको वड़ासा अण्डाकार सिर और लम्बी सी पूँछ होती है । इसकी १.०० इञ्च से लेकर १.०० इञ्च तक और सिर की मोटाई १.०० इञ्च के करीब होती है । पुरुष के वीर्य में उनकी संख्या सदा एकसमान नहीं रहती । बड़े बड़े वैज्ञानिकों ने यह बात सिद्ध की है कि मानव शरीर में असंख्य जीव हैं । वीर्य रक्त और मल में भी अगणित जीवाणु होते हैं । वीर्यपात से शरीर के जीवाणुओं का नाश होता है,—जिससे मनुष्य शीघ्र मरता है । हमारे यहाँ कहाँ

गया है कि “मरणं विन्दु—पातेन, जीवनं विन्दु धारणात्”—वीर्य से ही जीवन है और उसके अभाव से मृत्यु । इसलिये ब्रह्मचर्य से वीर्यकी रक्षा करनी चाहिये और इसी कारण ऋतुकाल में ही स्त्री-प्रसंग करना ब्रह्मचर्य के बराबर माना गया है—“ऋतुकालाभिगमनं, ब्रह्मचर्यमियोच्यते ।” इसका अभिप्राय यह है कि रजोदर्शन के पश्चात् स्त्रियाँ गर्भधारण करसकती हैं, अन्य समय में केवल वीर्य नाश होता है । धर्माचार्य मनुकी भी यह आज्ञा है:—“ब्रह्मचार्येव भवति, यत्रतत्राश्रमे वसन्” अर्थात्, ऋतु कालकी वर्जित रात्रियोंको छोड़कर स्त्री सहवास करनेवाला पुरुष किसी आश्रम में हो, ब्रह्मचारी ही है ।

स्त्री समागम के पश्चात् गर्भ के लक्षणोंका ज्ञान हो जानेपर, सन्तानोत्पत्ति के तीनवर्ष पश्चात् पुनः गर्भाधानकरनेकी शास्त्रआज्ञा देता है । फिर भी अयोग्य पुरुष और अयोग्य स्त्री को तो मैथुनकी आज्ञा ही नहीं है । शास्त्रों में कहे गये नियमों के अनुकूल गृहस्थाश्रम में ब्रह्मचर्य के पालन से मनुष्यकी शारीरिक तथा मानसिक किसी प्रकार की हानि नहीं होती और न कायर, गलित अपाहिज सन्तानों की उत्पत्ति ही होती है, बल्कि शास्त्रानुकूल गर्भाधानकरने से बलवान, बुद्धिवान, सद्गुणी, सुन्दर और सुयोग्य सन्तान की उत्पत्ति ही होती है । यह निर्विवादसत्य है । मैथुनका उद्देश्य केवल एकमात्र सन्तान उत्पन्नकरनेके लिये है,—“सन्तानार्थेन मैथुनम् ।”

परन्तु आजकी अवस्था शास्त्रों के विपरीत है । दिन पर दिन ब्रह्मचर्य का लोप होता जा रहा है । अपनी स्त्री के साथ प्रतिदिन

व्यभिचार कर वीर्य नाश करना तो एक साधारण बात होगयी है । विलासिता और व्यभिचार के कारण मनुष्यजाति अपने ईश्वर-दत्त दीर्घ जीवन-रूप अधिकारों को खोती जा रही है और वह इतनी पतित होगयी है कि अपना आयुर्वल रहतेहुए भी अकाल मृत्यु के मुखमें पड़ रही है अतः हम बलपूर्वक इस बातको कहते हैं कि यदि मानव जाति पुनः अपना उत्थान चाहती है, तो उपरोक्त नियमानुकूल गर्भाधान और वीर्य और आदर्श सन्तानों की उत्पत्ति करे । उस पुत्र के होने से क्या लाभ जो कि न विद्वान है और न धार्मिक ही,— “कडर्थः पुत्रेण जातेन, यो न विद्वान धार्मिकः ।” एक दर्जन भेड़सी सन्तानोंकी अपेक्षा तो सिंह ऐसा एक ही सुपूत श्रेष्ठ है । सिंहनीको ही देखिये, वह एकही सिंह पैदाकर निर्भय होकर सोती है परन्तु दस दस बारह बारह गीदड़ों को जन्म देनेपर भी उनकी माताको बराबर भय बना रहता है ।

स्त्री वीर्य अथवा डिम्ब

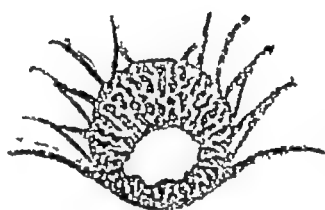
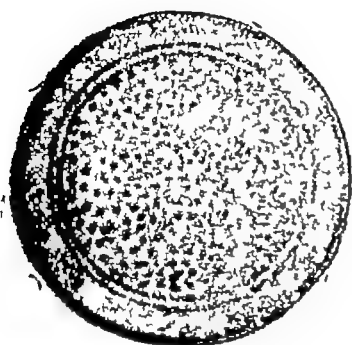
कुछ लोग स्त्री रजको ही स्त्री वीर्य समझते हैं और कुछ लोग स्त्री पुरुष संयोग के समय स्त्रियों की जननेन्द्रियो से जो द्रव निकलता है और जिसके निकलने में पुरुष के वीर्य पानके समान उन्हे आनन्दकी प्राप्ति होती है, उसे बहुत लोग अवतक स्त्री का वीर्य समझते हैं । परन्तु वास्तव में तो रज ही स्त्री का वीर्य है और न यह द्रव पदार्थ ही । यह द्रव पदार्थ तो जननेन्द्रिय को मुलायम रखने के लिये बराबर निकला करता है और संयोग के समय अधिक निकलता है; परन्तु यह गर्भ रचना में कोई काम नहीं करता । बड़े

बड़े वैज्ञानिकों के मतानुसार डिम्ब ही स्त्रियों का बीज है और उसीके साथ वीर्यकीट का मिलन होने से गर्भ सञ्चार होता है ।

पुरुष के शुक्रकीट से स्त्री का डिम्ब अथवा बीज प्रायः तिगुना

चित्र नं० ३

चित्र नं० ४



स्त्री के डिम्ब किम्बा बीज का चित्र

डिम्ब-जन्तु

बड़ा होता है, तौभी यह इतना छोटा होता है कि साधारण चर्म-चक्षुओं से केवल एक सूक्ष्म बिन्दुके समान दिखाई देता है । इसका व्यास १.० इञ्च से लेकर १.२ इञ्च तक होता है । उँगली के नखपर ऐसे हजारों डिम्ब रक्खे जा सकते हैं । परन्तु ईश्वर की कैसी विचित्र लीला है कि इससे एक मनुष्य का जन्म होता है ।

अब यह समझना चाहिये कि ये डिम्ब रहते कहाँ हैं ? जिस प्रकार पुरुष के शरीर में अण्डकोष ( टेस्टस् ) वीर्य उत्पत्ति करने वाला अङ्ग है, उसी प्रकार गर्भाशय की दाहिनी और बाईं ओर जरा-जरा से फासलेपर एक एक अण्डाशय होता है । इन अण्डाशयों का आकार बादाम के समान होता है । इन दोनों अण्डाशयों

के अन्दर अगणित डिम्ब भरे रहते हैं । इन डिम्बों में से प्रतिमास प्रायः रजोदर्शन के समय एक डिम्ब निकलता है इसी डिम्ब से पुरुष वीर्य का संयोग होनेपर गर्भसञ्चार होता है । ये डिम्ब दोनों अण्डाशयों से बारी बारी से निकलते रहते हैं । पहिले महीने में यदि दाहिने अण्डाशय से डिम्ब निकलता है तो दूसरे महीने में बायें से । यही क्रम आजीवन चला करता है ।

### गर्भाशय ।

गर्भाशय का आकार नासपाती या वैंगन के समान होता है । यह अन्दर पोला परन्तु बाहर से चिपटा होता है । जिन स्त्रियों को एक भी बच्चा न हुआ हो उनके गर्भाशय की लम्बाई २ इञ्च, मोटाई १ इञ्च और वजन २½ से ३½ तोले तक होता है । जिन स्त्रियों को बच्चे होजाते हैं, उनके गर्भाशय का आकार कुछ बड़ा होता है । गर्भ के अन्त के दिनो में गर्भ पच्चीस गुना अधिक बढ़ जाया करता है और स्त्री पुरुष का संयोग होनेपर गर्भ स्थिर होता है ।

### अण्डकोष ।

यह पुरुष के शरीर में वीर्य उत्पत्ति करनेवाला अङ्ग है । प्रत्येक मनुष्य के दो अण्डकोष होते हैं, जो एकथैली ( सेरोटम ) के भीतर लटकते रहते हैं । इनमें अत्यन्त शुद्ध कीड़े उत्पन्न होते हैं और इन्हीं शुक्रकीटो से सन्तानोत्पत्ति होती है । ये कीड़े खारी पानी में जाते ही मरजाते हैं, सर्द पानी में चलते नहीं, परन्तु मूत्र में भली प्रकार चलते फिरते हैं । पुरुष के अंगों में अण्डकोष सबसे उपयोगी



में भुने हुए चावल और दूध और घी में बनी हुई खीर का भोजन करे और स्त्री खीर न खाकर तैल और उरद का भोजन करे । इस दिन नमक का भोजन करना निषेध है । जहाँ तक हो सके स्त्री और पुरुष को हल्का और पुष्टकारी भोजन कर गर्भाधान करना चाहिये । अधिक भोजन से पेट भरकर गर्भाधान करने से गर्भ रहने की सम्भावना कम रहती है ।

जिस दिन गर्भाधान करना हो उस दिन स्त्री पुरुष दोनों तैल मर्दन करे । हर्दी, ज्वार का चून तथा केसर आदि से उपटना करे । आज कल उपटन का प्रयोग उठ गया है और लोग फैशन के फेर में पड़ साबुन, सेन्ट आदि सुगन्धित द्रव्यों का उपयोग करते हैं ।

**समय**—उस रात्रि को घटा वा मेघ भी न हो । अकाश-निर्मल और स्वच्छ हो । रात्रि के पहले प्रहर में अथवा नौ या दस बजे गर्भाधान नहीं करना चाहिये, क्योंकि इस समय गर्भ रहने की सम्भावना कम रहती है । कारण ? स्त्री और पुरुष थके हुए से रहते हैं । गर्भाधान के लिये मध्यान्ह रात्रि का समय हमारे शास्त्र-कारों ने वर्जित बतलाया है । इसलिये रात्रि के तीसरे प्रहर में ही गर्भाधान होता चाहिये । पाश्चात्य विद्वानों ने गर्भाधान के लिये मध्यान्ह दिन का समय बताया है, परन्तु वह समय शायद यूरोप के लिये ही ठीक हो, हमारे लिये नहीं । कारण ? दिन में गर्भाधान करना नियम के विल्कुल ही प्रतिकूल है । मध्यान्ह रात्रि का समय हमारे यहाँ इसलिये वर्जित है कि इस समय के गर्भाधान से पैदा हुई सन्तान ठीक नहीं होती ।

जातो वा न चिरञ्जीवेज्जीवेद्वा दुर्बलेन्द्रियः ।

तस्मादत्यन्त बालायां, गर्भाधानं न कारयेत् ॥ (शुश्रूत-संहिता)

अर्थात्, यदि १६ वर्ष से कम आयु वाली स्त्री में २५ वर्ष से न्यून वय वाला पुरुष गर्भाधान करे तो वह गर्भ उदर में ही विपत्ति को प्राप्त होता है । यदि उस गर्भ से सन्तान उत्पन्न भी हुई तो वह जीती नहीं; यदि जीती भी है तो अत्यन्त दुर्बल अङ्गोवाली होती है । इसलिये कम आयु वाली स्त्री में कभी गर्भाधान न करना चाहिये ।

गर्भाधान के लिये वर्जित रात्रियां ।

रजोदर्शन की रात्रियों में गर्भाधान निषेध है, क्योंकि बहते हुए रक्त में प्रसङ्ग द्वारा प्रविष्ट वीर्य गुणकर नहीं होता अर्थात् रज के साथ वीर्य भी बह जाता है, जैसे बहते हुए जल में कोई उतराने वाली वस्तु के फेंकने से तत्स्थान में नहीं ठहर सकती । रज के दिनों में प्रसङ्ग करने से एक तो गर्भ ही नहीं रहता और यदि रह भी जाता है तो उस सन्तान के सम्पूर्ण अङ्ग ठीक नहीं होते और उसकी आयु थोड़ी होती है । इसलिये प्रत्येक स्त्री को चाहिये कि मासिक धर्म से शुद्ध होकर अपने स्वस्थ पति से गर्भधारण करे । प्रत्येक स्त्री और पुरुष को गर्भाधान के लिये एक मास पहले से ब्रह्मचर्य युक्त रहना चाहिये । ऐसा करने से सन्तान बलिष्ठ पैदा होती है ।

भोजन ।

जब गर्भाधान करने की इच्छा हो तो पुरुष सायंकाल को घी



में भुने हुए चावल और दूध और घी में बनी हुई खीर का भोजन करे और स्त्री खीर न खाकर तैल और उरद का भोजन करे । इस दिन नमक का भोजन करना निषेध है । जहाँ तक हो सके स्त्री और पुरुष को हल्का और पुष्टकारी भोजन कर गर्भाधान करना चाहिये । अधिक भोजन से पेट भरकर गर्भाधान करने से गर्भ रहने की सम्भावना कम रहती है ।

जिस दिन गर्भाधान करना हो उस दिन स्त्री पुरुष दोनों तैल मर्दन करे । हर्दी, ज्वार का चून तथा केसर आदि से उपटना करे । आज कल उपटन का प्रयोग उठ गया है और लोग फैशन के फेर में पड़ साबुन, सेन्ट आदि सुगन्धित द्रव्यों का उपयोग करते हैं ।

**समय**—उस रात्रि को घटा वा मेघ भी न हो । अकाश-निर्मल और स्वच्छ हो । रात्रि के पहले प्रहर में अथवा नौ या दस बजे गर्भाधान नहीं करना चाहिये, क्योंकि इस समय गर्भ रहने की सम्भावना कम रहती है । कारण ? स्त्री और पुरुष थके हुए से रहते हैं । गर्भाधान के लिये मध्यान्ह रात्रि का समय हमारे शास्त्र-कारों ने वर्जित बतलाया है । इसलिये रात्रि के तीसरे प्रहर में ही गर्भाधान होना चाहिये । पाश्चात्य विद्वानों ने गर्भाधान के लिये मध्यान्ह दिन का समय बताया है, परन्तु वह समय शायद यूरोप के लिये ही ठीक हो, हमारे लिये नहीं । कारण ? दिन में गर्भाधान करना नियम के विल्कुल ही प्रतिकूल है । मध्यान्ह रात्रि का समय हमारे यहाँ इसलिये वर्जित है कि इस समय के गर्भाधान से पैदा हुई सन्तान ठीक नहीं होती ।

**शयन भवन**—शयन भवन, चित्र इत्यादि से सुसज्जित रहना चाहिये । सुन्दर और अच्छे अच्छे ऐतिहासिक और धार्मिक महापुरुषों के चित्र शयनागार में उस स्थान पर टँगे रहने चाहिये, जहाँ गर्भाधान के समय स्त्री और पुरुष की आखें जा सकें ।

**विचार और मन**—यह लिखा जा चुका है कि रजोदर्शन से शुद्ध होकर स्त्री अपने पति का ही ध्यान रखे तथा उनका ही मुख देखे । तौभी जिसदिन गर्भाधान करना हो, अच्छे अच्छे पुरुषों का ध्यान दोनों स्त्री पुरुष को रहना चाहिये । जिस व्यक्ति विशेष की आकृति और स्वभाव की सन्तान उत्पन्न करनी हो, उसी का ध्यान विशेष रहना उचित है और यह ध्यान स्त्री को तो वहाँ तक रखना चाहिये जबतक बच्चा पैदा न हो ले । ऐसा करने से ठीक उसी स्वभाव और आकृति की सन्तान पैदा हो सकती है ।

**वस्त्र**—इस दिन स्त्री पुरुष दोनों को साफ और स्वच्छ वस्त्र पहनने चाहिये । मैला कुचैला वस्त्र पहनकर गर्भाधान करना मना है ।

**निषेध**—जिस दिन गर्भाधान करने की इच्छा हो, उसदिन अष्टमी, अमावस्या, पूर्णमासी, एकादशी वा त्रयोदशी भी न हो । इन रात्रियों के अतिरिक्त पर्व या त्यौहार की रात्रियाँ भी गर्भाधान के लिये हमारे शास्त्रकारों ने वर्जित बताई हैं ।

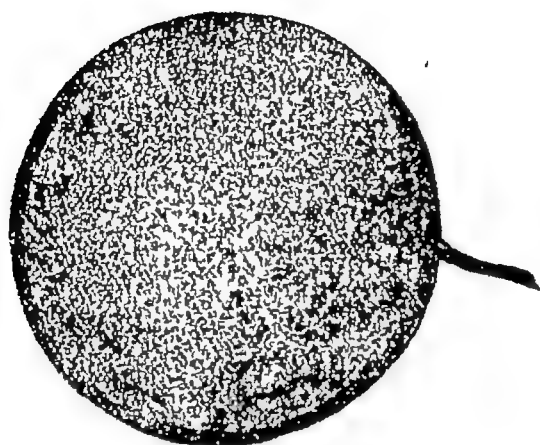
। प्रथम गर्भधारण करने के बाद २१ अथवा ३ वर्षोंतक गर्भधारण नहीं करना चाहिये । जो स्त्री पुरुष इस वैदिकनियम का पालन करते हैं, वे सदैव स्वस्थ और निरोग रहते हैं ।

**गर्भ सञ्चार अथवा गर्भाधान**—यह तो सभी जानते हैं कि स्त्री पुरुष का संयोग होनेपर गर्भसञ्चार होता है, परन्तु संयोग होने के बाद किसप्रकार गर्भ रहता है, यह हमलोग नहीं जानते । वास्तव में यह विषय विवादग्रस्त और ज्ञानगम्य है । कितने ही विद्वानों ने इस सम्बन्ध में बड़ी जँचकर अपनी अपनी सम्मतियाँ अंकित की हैं । सबकी बात किसी अंशतक एक दूसरे से मिलती है, परन्तु सब बातें सब अंशोंमें नहीं मिलती । हम सबसे अन्तिम खोज के अनुसार इस विषय को अङ्कित कर रहे हैं ।

जिसप्रकार पुरुष और स्त्री को ईश्वर ने एक दूसरे को अपनी ओर आकर्षित करने की शक्ति दी है, उसीप्रकार स्त्री डिम्ब और पुरुष शुक्रकीटों में भी एक दूसरे की ओर आकर्षि होने की शक्ति ईश्वर ने रखी है । जब पुरुष स्त्री संयोग करते हैं और संयोग के अन्त में जब वीर्यपात होता है, तब लाखों शुक्रकीट डिम्बको भेंटने के लिये व्याकुलता पूर्वक गर्भाशय की ओर दौड़ते हैं । रजोदर्शन के समय जो डिम्ब अण्डाशय से निकलता है, वह कभी कभी डिम्बप्रणाली पारकर गर्भाशय में आता है और उसके एक कोने से चिपककर वीर्य की प्रतीक्षा किया करता है । स्त्री की जननेद्रिय से मिलेहुए गर्भद्वार में होकर शुक्रकीट वहाँ पहुँचते हैं और उस डिम्ब पर चारों ओर से आनमण करते हैं । परन्तु इन लाखों शुक्रकीटों में से केवल एक शुक्रकीट जो सबसे अधिक बलवान होता है, वही डिम्ब में प्रवेश कर पाता है । इसी प्रक्रिया का नाम गर्भाधान है । डिम्ब और शुक्रकीटों का मिलान होनेपर डिम्ब गर्भित

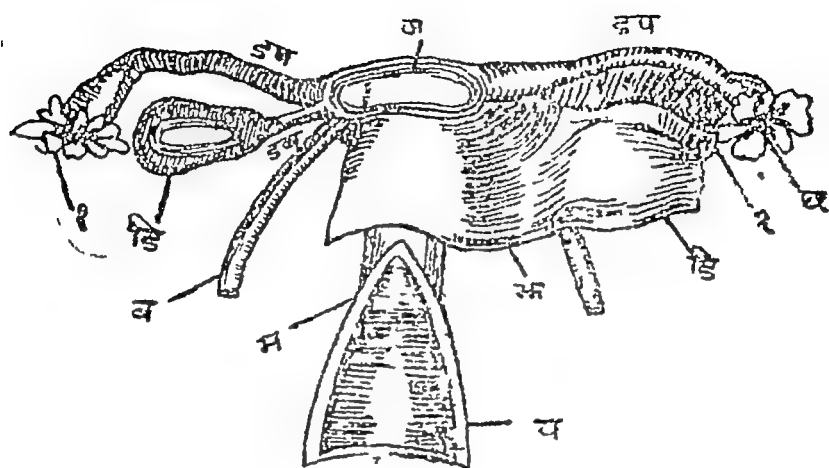
होजाता है गर्भित डिम्ब देखने में स्पञ्ज के समान मालूम होता है।  
उसके अन्दर क्रमशः गर्भ की सृष्टि और वृद्धि होने लगती है।

चित्र नं० ५



डिम्ब गर्भित क्रिया

डिम्ब और शुक्रकीटों का यह मिलन प्रायः फलवाहिनी किंवा डिम्ब प्रणाली में होता है। और यदि डिम्ब गर्भाशय तक आ जाता है तो यह मिलन गर्भाशय से ही होता है और यदि अण्डाशय से निकलकर वह डिम्ब प्रणाली या गर्भाशय तक नहीं पहुँचता तो कभी कभी शुक्रकीट अण्डाशय तक धावा मारते हैं और वही उसे गर्भित कर देते हैं। बादको डिम्ब क्रमशः फलवाहिनी और गर्भाशय में आता है और वही उसकी वृद्धि आरम्भ होती है।



### गर्भाशय, डिम्ब-प्रणाली, डिम्ब-ग्रन्थि (अण्डाशय)

ज=जरायु या गर्भाशय; भू=चौड़ा वन्धन, यह वन्धन केवल एकही ओर दर्शाया गया है, डि=डिम्ब ग्रन्थि (अण्डाशय) यह ग्रन्थि चौड़े वन्धन की पिछली तहमे रहती है, जैसी कि चित्र में दाहिनी ओर दिखाई गयी है, डप=डिम्ब प्रणाली, जो कि गर्भाशय से आरम्भ होकर दो नालियाँ दाहिनी और बाईं ओर से डिम्ब-ग्रन्थियों (अण्डाशयों) में जा मिलती हैं, १=डिम्ब प्रणाली के मुख की भाँवर, छ=छिद्र, जिसके द्वारा डिम्ब, डिम्ब प्रणाली में पहुँचता है, डव=डिम्ब ग्रन्थि (अण्डाशय) का वन्धन, व=गर्भाशयका गोल वन्धन, म=गर्भाशयका विहमुख; य=योनि ।

हर एक मैथुन क्रिया में शुक्र गर्भाशय के भीतर नहीं पहुँचता, वह बहुधा जननेन्द्रिय से बाहर निकल जाता है । जब रुके तभी गर्भाधान हो सकता है गर्भाधान के लिये केवल एक ही शुक्राणु की आवश्यकता है, इसलिये शुक्र का जरा सा भाग भीतर रह जाने से गर्भस्थिति हो जाया करती है ।

गर्भाशय, योनि और डिम्ब प्रणाली में शुक्राणु कईदिन तक जीवित रह सकता है । इसलिये यह आवश्यक नहीं कि जिस दिन मैथुन हो उसी दिन गर्भाधान भी हो । अतः गर्भाधान मैथुन के कई दिन पीछे भी हो सकता है ।

जोड़ी सन्तान होने का कारण ।

सामान्यतः एक शुक्राणु का एक ही डिम्ब से संयोग होता है और एक गर्भ बनता है । परन्तु कभी कभी एक ही साथ या कुछ दिनों के अन्तर से दो शुक्राणुओं का दो डिम्बों से संयोग हो जाता है तब दो गर्भ उत्पन्न होता है और स्त्री एक साथ या कुछ दिनों के अन्तर से दो बच्चे जनती है । कभी कभी दो से अधिक बच्चे भी पैदा होते हैं, परन्तु निर्बलता के कारण, वे बचते नहीं ।

दो शरीर की एक सन्तान होने का कारण ।

कभी कभी दो शुक्राणुओं का एक ही डिम्ब से संयोग होजाता है । गर्भ से जो सन्तान पैदा होती है उसके दो शरीर होते हैं, जो आपस में जुटे रहते हैं । ये अद्भुत बालक अधिक काल तक नहीं जीया करते । कभी कभी जीते भी देखे गये हैं, ईश्वर की विचित्र लीला है ।

### मासिक स्राव का कारण ।

मासिक स्राव का डिम्ब के साथ, जो प्रति मास डिम्ब ग्रन्थियों (अण्डाशयों) से निकलकर डिम्ब-प्रणाली में आता है, कुछ न कुछ सम्बन्ध अवश्य है, क्योंकि जब डिम्ब पककर डिम्ब प्रणाली में आने वाला होता है, तभी अधिकतर श्राव होता है । रजोदर्शन के साथ साथ डिम्ब का पकना आरम्भ होता है और रजोनिवृत्ति के बाद डिम्ब ग्रन्थि सिकुड़कर छोटी होने लगती है तथा डिम्ब निकलना बन्द होजाता है । इसी समय आर्तव का बहना भी रुकता है । मासिकश्राव होने के बाद १५ दिनों में ही गर्भसञ्चार हुआ करता है ।

इच्छानुसार कन्या या पुत्र उत्पन्न करना ।

जिस प्रकार सूर्य चन्द्र, जल वायु और रात दिन आदि के सम्बन्ध में कोई नियम विद्यमान है, उसीतरह पुत्र और कन्या उत्पत्ति के सम्बन्धमें भी कोई प्राकृतिक नियम अवश्य विद्यमान है । यदि ऐसा न होता तो एक ही प्रक्रिया का भिन्न भिन्न परिणाम क्यों दृष्टिगोचर होता ? एक ही प्रकार गर्भाधान करने पर कभी पुत्र और कभी कन्या का जन्म क्यों होता ? हम इसका रहस्य नहीं जानते, इसलिये हम कहने में असमर्थ हैं कि इसमें प्रकृति का अमुक नियम काम करता है । संसार के जब समस्त कार्य और समस्त पदार्थ नियम सूत्र में बँधे हुए हैं, तब यह उसका अपवाद नहीं हो सकता । अवश्य इस सम्बन्ध में भी कुछ नियम विद्यमान हैं और इन नियमों के अनुसार ही पुत्र या कन्या का जन्म होता है ।

परन्तु इन नियमों से अभी संसार अनभिज्ञ है। प्राचीन और अर्वाचीन विद्वानों ने इस सम्बन्धमें बड़ी खोज और छानबीन की, किन्तु फिर भी इच्छानुसार पुत्र या कन्या उत्पन्न करने का ठीक २ नुस्खा अभी लोगों के हाथ नहीं लगा। इस रहस्य पर अभी एक प्रकार से परदा ही पड़ा हुआ है। विचार करने पर यही निश्चय किया जाता है कि यह परदा अनन्तकाल तक इसी प्रकार पड़ा रहना चाहिये। इस परदे का उड़ना मानव-समाज के लिये घातक सिद्ध होगा, ईश्वर की श्रृष्टि में बाधक हो पड़ेगा, क्योंकि श्रृष्टि का कार्य सुचारु रूप से चलाने के लिये इस संसार में स्त्री और पुरुष की समान रूप से आवश्यकता है। सब बात तो यह है कि मनुष्य के मनमें पुत्र या कन्या उत्पन्न करने का प्रश्न ही न उठना चाहिये। जब पुत्र और कन्या दोनों समान रूप से उपयोगी हैं तो केवल पुत्र या कन्या ही उत्पन्न करने के लिये किसी को क्यों लालित होना चाहिये ?

परन्तु यदि किसी के यहाँ दैवयोग से कन्या ही कन्या उत्पन्न होती हो तो वह पुत्र की इच्छा अवश्य कर सकता है। इसी प्रकार यदि किसी के यहाँ पुत्र ही पुत्र उत्पन्न होते हों तो वह कन्या होने की लालसा कर सकता है। ऐसे ही लोगों को अपनी इच्छानुसार पुत्र या कन्या उत्पन्न करने की चेष्टा करनी चाहिये। परन्तु जिनकी अवस्था ऐसी न हो उन्हें नाहक इस मामले में पड़कर सृष्टि कार्य में बाधा डालना उचित नहीं। जो लोग वास्तव में इसके लिये लालित होंगे वे अपनी इच्छाशक्ति और मनोबल के सहार सहज में ही



पुत्र वा कन्या उत्पन्न कर सकेंगे, किन्तु जो लोग केवल कौतुकवश पुत्र या कन्या उत्पन्न करने की चेष्टा करेंगे उन्हें इसमें सफलता न मिलेगी, क्योंकि ऐसे लोगों में वह इच्छाशक्ति, वह मनोबल, वह दृढ़ता कभी सम्भव नहीं जो इच्छानुसार पुत्र या कन्या होने में सहायता पहुँचाती है । यह कभी न भूलना चाहिये कि यह एक तपस्या है—एक साधना है । सब लोग समान रूप से इसके अधिकारी नहीं हो सकते ।

हम पहले भी लिख चुके हैं कि इच्छानुसार पुत्र या कन्या उत्पन्न करने का सुस्वा अभी लोगोंके हाथ नहीं लगा । किन्तु ज्ञान और विज्ञान ऐसी चीजें हैं कि ये गूढ़ से गूढ़ रहस्यों का भी पता लगा सकती हैं । पुत्र या कन्या की उत्पत्ति के सम्बन्ध में भी इनसे थोड़ा बहुत प्रकाश पड़ा है । प्राचीन काल से अब तक बराबर इस विषय पर विचार होता चला आया है । हमारे ऋषि मुनियों से लेकर आधुनिक डाक्टर और वैज्ञानिकों तक ने इस सम्बन्ध में अपनी अपनी सम्मतियाँ अद्विक्त की हैं । आधुनिक विज्ञान सब बातों में बढ़ा चढ़ा माना जाता है, किन्तु फिर भी यह किसी किसी बात में भारतीय विज्ञान की अब तक समता नहीं कर सका । सन्तति विज्ञान के सम्बन्ध में भी यही बात है । पाश्चात्य वैज्ञानिकों ने बहुत खोज की और बहुत बड़े बड़े ग्रन्थ लिखे हैं परन्तु तथ्य का अन्वेषण करने पर उनमें कोई नयी बात नहीं मिलती । हमारे ऋषि मुनियों ने जो बातें एक सूत्र या श्लोक के एक पद में लिखी हैं । वही बातें पाश्चात्य वैज्ञानिकों के समूचे ग्रन्थों में दिखाई पड़ती ।

पाश्चात्य वैज्ञानिकों की बातें विस्तारपूर्वक होने के कारण आसानी से समझ में आ जाती हैं, किन्तु ऋषि मुनियों के सिद्धान्त सूत्र रूप में होने के कारण मनन किये बिना समझमें नहीं आते । यही दोनों में स्थूल अन्तर है । इतना बतलाने के बाद अब हम पुत्र या कन्या का उत्पत्ति के सम्बन्धमें पाश्चात्य एवम् भारतीय विद्वानों की सम्मतियाँ अङ्कित कर अपने पाठक और पाठिकाओं को किसी निश्चित निष्कर्ष पर पहुँचाने की चेष्टा करेंगे ताकि इच्छानुसार वे कन्या या पुत्र उत्पन्न कर सकें ।

**पाश्चात्य वैज्ञानिकों के मत—**( १ ) मान्सथ्यूरी का कथन है कि पुत्र अथवा पुत्री का उत्पन्न होना स्त्री वीर्य की परिपक्वता पर आधार रखता है । रजोदर्शन के बाद ज्यों ज्यों समय बीतता जाता है त्यों त्यों यह वीर्य परिपक्व होता है । अतएव यदि रजोदर्शन बन्द होनेपर दो ही चार दिन के अन्दर गर्भाधान होता है तो कन्या और सात आठ दिन के बाद गर्भाधान होने से पुत्र उत्पन्न होता है ।

( २ ) मेयर का कथन है कि रजोदर्शन के बाद कुछ दिन तक स्त्री वीर्य बहुत बलवान होता है, अतएव उस समय गर्भाधान करने से कन्या उत्पन्न होती है, किन्तु दसवें दिन के बाद जब स्त्री वीर्य बहुत निर्बल हो जाता है तब गर्भाधान करने पर पुत्र उत्पन्न होता है ।

( ३ ) डाक्टर लियोपाल्ड का कथन है कि जिन स्त्रियों के पेशाब में अधिक चीनी जाती है, वे पुत्रियों को जन्म देती हैं । क्योंकि अधिक चीनी जानेसे स्त्री वीर्य भलीभाँति परिपक्व नहीं होता

और इस प्रकारके हीन वीर्य से पुत्रियों का ही जन्म होना असम्भव है । इसी प्रकार कम चीनी जाने से वीर्य परिपक्व होकर पुत्र उत्पन्न करता है ।

( ४ ) डाक्टर ट्राल का कथन है कि रजोदर्शन के बाद कुछही दिनों में गर्भाधान होने से पुत्री और आठ दस दिन बाद गर्भाधान होने से पुत्र उत्पन्न होता है । यो होने का कारण यह है कि रजोदर्शन के समय स्त्री अण्ड बहुत दूरीपर होता है, अतएव शुक्रकीट उसे अधिक परिमाण में नहीं भेट सकते । किन्तु बाद को स्त्री-अण्ड ( डिम्ब ) गर्भाशय में आ जाता है, अतएव वहाँ तक शुक्रकीटों की पहुँच आसानी से हो जाती है । इस प्रकार स्त्री वीर्य से अधिक शुक्रकीटों का मेल होने पर पुत्र उत्पन्न होता है ।

( ५ ) कितने ही विद्वानों का मत है कि रजोदर्शन बन्द होनेपर स्त्री की सङ्गमेच्छा बहुत प्रबल होती है । अतएव उस समय गर्भाधान करने से स्त्री इच्छा प्रबल होनेके कारण कन्या उत्पन्न होती है । किन्तु ८-१० दिन बाद यह इच्छा कम हो जाती है, अतएव उस समय गर्भ रहने पर पुत्र उत्पन्न होता है ।

( ६ ) ऐरिस्टोटल का कथन है कि स्त्री और पुरुष के दाहिने उत्पादक अङ्गों से पुत्र और बायें उत्पादक अङ्गों से कन्या उत्पन्न होती है ।

( ७ ) ये सब पाश्चात्य विद्वानों की सम्मतियाँ हैं । इनमें से ऐरिस्टोटल की सम्मति अधिक ग्राह्य मानकर डाक्टर पी० एच० सिक्ट एम० डी० ने बड़ी खोज की और यह सिद्ध किया कि

के दाहिने अण्डकोष से निकला हुआ वीर्य स्त्री के दाहिने ही अण्डकोष से निकले हुए बीज से मिलता है और इस प्रकार गर्भ रहनेपर पुत्र उत्पन्न होता है । इसके विपरीत जब पुरुषों के बायें अण्डकोष से जब वीर्य निकलता है तब वह स्त्री के बायें अण्डकोष से ही निकले हुए बीज से मिलता है और इसप्रकार गर्भ रहनेपर कन्या उत्पन्न होती है । डाक्टर सिक्ट अपने सिद्धान्तों का प्रतिपादन एवम् अपनी खोज और प्रयोगों का वर्णन करते हुए लिखते हैं कि स्त्री तथा पुरुष को दो दो अण्डकोष होते हैं, यदि दोनों में एक ही प्रकार का पदार्थ होता तो इनके दो दो होने का क्या कारण ? जब दोनों में एक ही प्रकार का पदार्थ है तो एक ही से काम चल सकता था, दो दो अवयव अलाहदा अलाहदा बनाने की क्या आवश्यकता थी ? क्या इसको प्राकृति की भूल नहीं समझनी चाहिये कि उसने निरर्थक दो जुदे जुदे अवयव उत्पन्न किये ? किन्तु प्रकृति का कोई काम निरर्थक नहीं होता, उसमें कोई न कोई रहस्य अवश्य होता है अतएव इनके दो दो होने में कोई रहस्य अवश्य है । मेरे ख्यालमें, मेरे विचार में इन दोनों में जुदा जुदा पदार्थ हैं, जिनमें जुदी जुदी शक्तियाँ हैं । किन्तु ऐसी महत्व की बातको मान लेनेके लिये केवल तर्क और दलीलों से साबित होनेपर ही आधार नहीं रखना चाहिये जबतक कोई प्रयोग इत्यादि करके इसको पूर्णतया प्रमाणित नहीं करदिया जाय तब तक यह सिद्धान्त सर्वथा अपूर्ण है ।

मैं इसी विचार में था कि कोई प्रयोग करके इसका पूर्णरूपसे प्रतिपादन करूँ । अचानक मैंने सन् १७८२ में दो खस्सी किये हुए

शूकर के बच्चे इस अभिप्राय से खरीदे कि इनको खूब मोटे ताजे करके आगामी शीत ऋतु में खाने के काम में लिया जाय ।

उनके बड़े होनेपर एक दिन मैंने देखा कि उनमें से एक पूरा खस्सी नहीं है । गलतीसे वा भूलसे उसका बायाँ अवयव ( अण्डकोष ) काटने से रह गया है । मुझे यह देखकर क्रोध होने की अपेक्षा— अपने प्रयोग करने के इरादे का स्मरण हो आया और उसके करने में स्वतः सुविधा मिलने के कारण हँस हुआ ।

मैंने उसी जाति की मादीन खरीदी और उसदायें अण्डकोष कटे हुए पशु को उस मादीन के साथ रक्खा । दिसम्बर मास में उससे ८ बच्चे हुए, जो सबकी सब मादीनें थी । इसपर मैंने रान्तोष न कर इनसे और बच्चे लेने चाहे । पूरी सँभाल और निगरानी रखी और उक्त मादी को दूसरे पशुओं के संसर्ग से बचाया । जुलाई मास में उस जोड़े से फिर ११ बच्चे हुए, किंतु ये भी सारे के सारे नारी जाति के थे । अब मुझे अपने सिद्धांत के सत्य होने के विषय में पूर्णरूपसे विश्वास हो गया । इस सफलता से मेरी हिम्मत और बढ़ी और मैंने इन प्रयोगों को बराबर दूसरे दूसरे पशुओं पर जारी रक्खा । किसी के दायें अण्डकोष काटकर मादिनें उत्पन्न की तो किसी के बायें अण्डकोष काटकर नरोंकी उत्पत्ति की । जब मैंने नरों को छोड़कर यही प्रयोग नारी जातिपर करना चाहा तब मुझे नर की अपेक्षा नारी जातिपर प्रयोग करने में बहुत कठिनाई हुई । नर के अवयव बग होते हैं, अतएव पहले पेट चीरना, तत्पश्चात् उक्त अवयव को काटना पड़ा । इस प्रकार चीरफाड़ करते

प्राणियों की हानि हुई, अन्त में कठिनाई से मैंने इसमें भी सफलता प्राप्त की अर्थात् मदीनों के बायें अवयव काटकर नरों की उत्पत्ति की और दायें अवयव काटकर मादिनो की उत्पत्ति की ।

अन्त में डाक्टर सिक्स्ट कहते हैं कि मैं अपने इन प्रयोगों पर से इस सिद्धान्त पर पहुँचा हूँ कि ( १ ) पुरुष के भिन्न भिन्न अण्डकोषों में भिन्न भिन्न प्रकार का वीर्य रहता है ( २ ) स्त्री के भिन्न भिन्न अण्डाशयो में भिन्न भिन्न प्रकार के अण्ड किंवा बीज रहते हैं—दाहिने में पुत्र के बीज और बायें में कन्या के बीज ( ३ ) पुरुष के बायें अङ्ग का बीज स्त्री के बायें अङ्ग के वीर्य से और दाहिने अङ्ग का वीर्य स्त्री के दाहिने अङ्ग के वीर्य से मिलता है । पाश्चात्य देशोंमें डाक्टर सिक्स्ट को यह खोज सबसे अधिक प्रमाणित मानी जाती है । डाक्टर सिक्स्ट ने अपने सभी प्रयोग पशुओं पर ही किये थे, परन्तु बाद को ये बातें मनुष्यों के सम्बन्ध में भी आजमायी गयी । आजमाने पर डाक्टर सिक्स्ट का सिद्धान्त सत्य प्रमाणित हुआ ।

भारतीय वैज्ञानिकों के मत ।

( १ ) धर्माचार्य मनु का मत है कि पुत्रोत्पत्ति की इच्छा होने पर रजोदर्शन की तीन रात्रियाँ छोड़कर युग्म रात्रि अर्थात् चौथी, छठी, आठवीं इत्यादि रात्रियों में गर्भाधान करे और कन्या की इच्छा होने पर विषम रात्रि अर्थात् पाचवीं, सातवीं, नवीं इत्यादि रात्रियों में गर्भाधान करे । इसपर भी यदि पुरुष वीर्य अधिक और वनवान रहेगा तो पुत्र और स्त्री-रज अधिक वनवान और पुष्ट रहेगा

तो कन्या होगी । विशेष बलिष्ठ पुत्र उत्पन्न करने के लिये उत्तरोत्तर रात्रि और भी श्रेष्ठ है, जैसे चौथी की अपेक्षा छठी रात्रि में गर्भाधान होने से विशेष बलिष्ठ पुत्र उत्पन्न होगा, उससे अधिक बलिष्ठ आठवीं रात्रि में गर्भाधान होने से और इसीप्रकार उत्तरोत्तर सम्भूतना चाहिये ।

( २ ) सुश्रुत का भी यही मत है कि विषम रात्रियों में सङ्गम करने से कन्या और सम रात्रियों में संगम करने से पुत्र उत्पन्न होता है । उसका कारण यह दिखलाया गया है कि सम रात्रियों में स्त्री को स्त्री रज कम होता है और विषम रात्रियों में पुरुष को वीर्य कम रहता है । परन्तु यह नहीं लिखा कि क्यों कम रहता है । मालूम होता है, ये बातें वैद्यवरो ने अनङ्ग रङ्ग आदि कामशास्त्र द्वारा परीक्षा करके सिद्ध की हैं ।

( ३ ) वाग्भट्ट का कथन है कि स्त्री अथवा पुरुष के दाहिने अंग से पुत्र और बायें अंग से कन्या उत्पन्न होती है । साथ ही उन्होंने ने यह भी कहा है कि वीर्य अधिकता से पुत्र और रज की अधिकता से कन्या उत्पन्न होती है ।

( ४ ) भाव मिश्र इस सन्वन्धनों दो बातें लिखते हैं—एक तो यह कि पुरुष के वीर्य का अधिक भाग होने से पुत्र और स्त्री-वीर्य का अधिक भाग होने से कन्या उत्पन्न होती है । दूसरी यह कि स्त्रियों की जननेन्द्रिय में समीरणा, चान्द्रमसी और गौरी नामक तीन नाड़ियाँ होती हैं । समीरणा नाड़ी में वीर्यपान होने से गर्भ स्थिती नहीं होती । साधारण रति सेवन करने से चान्द्रमसी नाड़ी का

मुख खुलता है और उसमें वीर्य पड़ने से कन्या उत्पन्न होती है । गौरी का मुख उसी समय खुलता है जब स्त्रियों की काम वासना बहुत ही प्रबल होती है अतः इस नाड़ी के मुख में वीर्य पड़ने से पुत्र उत्पन्न होता है ।

( ५ ) योग-शास्त्र का सिद्धान्त है कि जिस समय नाक के दाहिने छिद्र से स्वाँस चलता हो उस समय गर्भाधान करने से पुत्र और जिस समय बाये छिद्र से स्वाँस चलता हो उस समय गर्भाधान करने पर कन्या उत्पन्न होती है । सम स्वर में बहुधा गर्भ ही नहीं रहता और यदि रहता है तो नपुंसक उत्पन्न होता है ।

डाक्टर सिक्स्ट के सिद्धान्त से हमारा यह सिद्धान्त मिल जाता है । क्योंकि वैज्ञानिकों का कथन है कि जिस समय जो स्वर चलता है उस समय उसी ओर का अण्डकोष ऊपर उठा रहता है । यदि किसी को पुत्र उत्पन्न करना हो तो उसे केवल अपने श्वासोच्छ्वास पर ध्यान रखना चाहिये जिस समय दाहिना स्वाँस चलता हो । दाहिना श्वर चलने से आपही आप दाहिना अण्डकोष ऊपर को उठा रहेगा, फलतः उसीसे वीर्य निकलेगा । परन्तु यदि इच्छित स्वर न चलता हो तो उसे बदल लेना चाहिये । कुछ मिनटों तक बाईं करवट लेटने से दाहिना और दाहिनी करवट लेटने से बायाँ स्वर आपही आप चलने लगता है । तथा हाथ या पैरों से कुछ समय तक जिस पार्श्व को दबा रखियेगा उस ओर का स्वर चलना वन्द हो जायगा और दूसरी ओर का स्वर चलने लगेगा । पुत्र चाहने वालों के लिये सबसे अच्छा तरीका यह है कि पुरुष, स्त्री को मदा



अपनी बायीं ओर सुलाये और संयोग के पहले कुछ कालतक स्त्री और पुरुष दोनों करवट होकर एक दूसरे से बातें करते रहें । इस प्रकार बातचीत करने के लिये पुरुष को बायीं करवट और स्त्री को दायीं करवट लेटना होगा । कुछ समय तक इसी प्रकार लेटे रहने से पुरुष का दाहिना स्वर चलने लगेगा और स्त्री का बायाँ स्वर । स्त्री का बायाँ स्वर चलने से पुरुष स्त्री के प्रजनन अङ्ग वही कार्य करते हैं जो पुरुष के अङ्ग, दाहिना स्वर चलने पर । हमारे यहाँ स्त्रियों को वामाङ्गी बनाने का भी यही मुख्य कारण है, और कोई बात नहीं ।

अन्तिम निर्णय—अतः लेखक की राय है कि जिनको कन्या ही कन्या होती हो उन्हें पुत्र उत्पन्न करने के लिये निम्नाङ्कित बातों पर ध्यान रखना चाहिये ।

- ( १ ) ऋतु काल के अतिरिक्त अन्य समय गर्भाधान न करे ।
- ( २ ) रजोदर्शन से सात रात्रियाँ छोड़कर आठवीं और इसके बाद की रात्रियों में गर्भाधान करे ।
- ( ३ ) गर्भाधान के पहले स्त्री को कुछ देर तक बायीं ओर सुलाकर बातचीत करते रहे ।
- ( ४ ) गर्भाधान करते समय स्त्री और पुरुष के हृदय में पुत्र की ही भावना हो ।
- ( ५ ) गर्भाधान दंत समय पुरुष को उचित है कि आदिस्ति से अपने दाहिने अण्डकोष को कुछ दबा दे ।

गर्भ रहने की शर्तिया पहिचान—जिस रात्रिको गर्भ रह जाता है उसके भोर को उठते ही जी मिचलता है, मुख का रङ्ग और ही हो जाता है, देह भारी सी जान पड़ती है, शृङ्गार करने को मन नहीं चलता, उल्टी आने लगती है, खट्टी व सोंधी वस्तु को खाने को जी बहुत चलता है, नींद अच्छी नहीं होती । ये लक्षण प्रथम मास के हैं । विशेष पहिचानने का यह सहज उपाय है कि थोड़े शहद को पानी में मिलाकर पी लेवे । जो थोड़ी देर पीछे ढूँडी में कुछ दर्द सा जान पड़े तो गर्भ अवश्य ही है, यदि दर्द नहीं होवे तो गर्भ कदापि नहीं । यह पहिचान बहुत ठीक है ।

गर्भवती के लक्षण—रज का बन्द होना, पेट बढ़ना, चेहरा फीका, पेट पर मैल या रङ्गत सी जम जाना, छाती का बढ़ जाना, रगो का फैलना, खालका ढीला होना, स्तन की नोक खड़ी और स्याह रङ्गत की होना, तथा स्तनों में दूध, आँख की पलक मिचना, वमन अधिक, भोजन अच्छा न लगना, मुह से पानी गिरना, शरीर का जकड़ा रहना, होठोंपर स्याही और पावोंपर सूजन इत्यादि—

गर्भवती के कर्त्तव्य—( १ ) गर्भ रहने के बाद संगम करना विल्कुल निषेध है संगम करने से गर्भ का द्वार खुलकर गिरने का भय रहता है तथा संतान कुरूप और डौलहीन होने का भय रहता है । कितने कामी और व्यभिचारी स्त्री और पुरुष गर्भ के दिनों में भी संगम करते देखे जाते हैं, परन्तु ऐसा करना वैद्यक और शास्त्र अनुकूल नहीं ।

( २ ) अधिक परिश्रम, बोझ उठाना, भारी वस्त्र पहनना, कुम्ह

मय का सोना वा जागना अथवा अधिक देर तक सोये रहना; बिना चिछावान के केवल भूमिपर सोना, मल-मूत्र की बाधा को रोकना, व्रत रखना, दूरतक पैदल चलना, अधिक गर्म गरिष्ठ वस्तु खाना, चन्द्रग्रहण या सूर्य ग्रहण देखना, वस्ति कराना, वमन करना, कच्चा भोजन करना या अधिक आहार करना; अधिक चटपटी, कड़वी, पित्त बढ़ानेवाली वस्तु और कफकारी वस्तु खाना, पति की ताड़ना अथवा निकृष्ट खबर सुनना; चिन्ता, क्रोध और सोच अधिक करना; अधिक तैल या उबटन मलवाना, टेढ़ा उठना बैठना और गिरना, धक्का लगाना, सिकुड़ना आदि वाते गर्भिणी स्त्री के लिये अधिक हानिकारक हैं । इन बातों से गर्भपात होने का भय रहता है तथा सन्तान निकृष्ट उत्पन्न होती है ।

( ३ ) गर्भ के दिनों में नित्य स्नान करना आवश्यक है । स्वच्छ हवा पहले से दूनी खानी चाहिये, क्योंकि एक शरीर में दो जीव रहते हैं । सीधा चनना तथा बैठना, चित्त सोना, जम्बा साँस लेना, आटा बिना चाला हुआ खाना, सादा सूक्ष्म भोजन करना, मीठा और स्वादिष्ट फल खाना; मिथो, मक्खन, दूध, ईख आदि का सेवन गर्भवती को लाभदायक है ।

( ४ ) मीठा अधिक खाने से बालक मोटा वा धातुक्षीण रोग वाला, अधिक सोने से निर्युद्धि व अपची रोग वाला, खट्टा अधिक खाने से कोढ़ी और निकृष्ट भोजन से फोड़ों का रोगवाजा होता है । वायु कमती मित्रने से कुश शरीर और गर्भवती दूसरे बाजक को दूध पिलावे तो बाजक और गर्भ दोनों निर्मल होते हैं । गर्भवती को

तीव्र औषधियाँ, रसादिक व कोनेन खिलाने से गर्भपात या बालक गूँगा होता है । कितनी स्त्रियाँ गर्भ के दिनों में कोयले और खपटे खाती हैं, परन्तु नहीं खाना चाहिये । खाने से सन्तान उदर रोग-वाली पैदा होती है ।

( ५ ) आलस्य, दुख, निर्दयता, दम्भ, अभिमान, द्वेष, क्रोध, अधर्म और अन्याय से तथा गर्भ के दिनों में लड़ाई झगड़ा करने से सन्तान द्वेषी, क्रोधी, कुरूप, मूर्ख और अधर्मी उत्पन्न होती है ।

( ६ ) इच्छा दो प्रकार की होती है । एक सदिच्छा, दूसरी असदिच्छा । इसलिये गर्भवती की सदिच्छा पूर्ण होनी चाहिये और असदिच्छा के लिये उसे अपने चित्तको समझा लेना चाहिये । यदि स्त्री का मन किसी ऐसी वस्तु पर चले जो उसे न मिल सके तो स्त्री को चाहिये कि एक ग्लास ठंडा पानी पी लेवे अथवा अपने मन को मारे, जिससे गर्भ में जो सन्तान है, उसमें भी मन मारने के गुण उत्पन्न हो जाय ।

( ७ ) यह भी ध्यान रखना चाहिये कि यदि स्त्री का स्वभाव पहले से श्रम करने का हो तो गर्भ के दिनों में उसका खाली बैठना भी हानिकर होगा, हों इतना श्रम न करना चाहिये कि जिससे थकावट अधिक हो ।

( ८ ) कितने विद्वानों का विचार है कि गर्भ के पहिले पाँच महीनों में बालक का शरीर बनता है और पिछले चार महीनों में शक्तिष्क । इसलिये चार महीनों में वायु सेवन अधिक करे तथा

परिश्रम करे और अन्त के महीनों में शुद्ध विचार की शिक्षा श्रवण करे तथा पढ़े ।

( ६ ) यदि अधिक महीनों का गर्भ होने से पेट बढ़ गया हो और चर्म फटने लगे तो उसपर खालिसबादाम तैल मलना चाहिये ।

( १० ) प्रसव कालतक सदा प्रसन्न चित्त रहे, सुन्दर वस्त्र धारण करे । विकृत और हीन अङ्ग के दर्श, स्पर्श से, भयोत्पादक बात के सुनने अथवा भयानक दृश्य या चित्र देखने से तथा कलः लड़ाई और रोने पीटने से बराबर अलग रहे ।

गर्भपात के लक्षण और उचित उपाय—स्त्री की कमर-व कोख में दर्द हो, रुधिर श्राव हो, तनी हुई छातियाँ मुम्माने लगे, गर्भ के दिनों में स्तनों से दूध बहा करे तथा गर्भाशय में अधिक पीड़ा हो तो जान लेना चाहिये कि गर्भ गिर पड़ेगा । जिस स्त्री को बराबर गर्भपात हो जाता हो, उसे निम्न लिखित औषधि खिलावे, निश्चय लाभ होगा ।

( १ ) मुलहठी, सालवृक्ष के बीज, देवदारु, लोनिया साग, काले तिल, गल, शतावरी, पोपल, कमल की जड़, जवासा, गौरीसर, वायसुरई, दोनों कटेली, सिंघाड़ा, कसेरू, दाख, मिश्री—सब औषधि तीन तीन मासे लेवे और सात महीने तक सात मात दिन पीये तो कभी गर्भश्राव या गर्भपात न होगा । औषधि पीने की विधि यह है कि इनकी पोटली बाँधकर दूध में डाल दे । जब दूध पीने लायक आँट जायें तब पोटली निकाल कर फेंक दें और मीठा डाल दूध पी लें ।

( २ ) कटुमर के फल का अरु या कंठ के मोवे को राहट में

मिलाकर पीने से तत्क्षण गर्भपात रुकता है। गर्भपात के लक्षण होने पर योग्य और अनुभवी वैद्यवर्गों से औषधि कराई जाय तो और अच्छा है।

गर्भवती के जी मिचलाने की औषधि—जी मिचलावे अथवा उल्टी आती हो तो थोड़ा सा दूध पी लेवे वा चिरायते का अर्क पीवे या निम्बू का शर्बत पीवे।

गर्भवती के छाती के दर्द की औषधि—छाती में दर्द वा जलन होती हो तो चिरायते का अर्क पीना चाहिये और राई का पलस्तर कौड़ी से नीचे स्थान पर लगाना चाहिये।

गर्भवती के शूल की औषधि—लाल चन्दन, खस, कमल, केसर, पदमाख, मुलहठी और तैल इन सब औषधियों को पीस कर गर्भवती के पेट पर लेप करने से गर्भ शूल दूर होता है।

गर्भमे\* बालक का किस अवस्था में रहना—गर्भ में बालक का सम्पूर्ण शरीर एक ही साथ बनता है, सिर्फ उसके अङ्ग प्रत्यङ्ग सूक्ष्म होनेसे नहीं दीख पड़ते। जैसे आम का फल—गुठली, मोटी, त्वचा मज्जा और ऊपर का छाल सब समेत एक ही साथ उत्पन्न होता है, परन्तु बहुत महीन होने के कारण अलग अलग नहीं दीख पड़ते हैं और जब वही फल बड़ा और पुष्ट होता है तब सब दीख पड़ते हैं। इसीप्रकार गर्भ की भी उत्पत्ति समझिये। गर्भ में सब अवयव एक ही साथ उत्पन्न होते हैं, परन्तु अत्यन्त सूक्ष्म होने के कारण दीख नहीं पड़ते।

शनैः शनैः अङ्ग प्रत्यङ्ग बड़े और मोटे होने लगते हैं। इस

समय बालक माता के पेट में उकरू बैठा हुआ, हाथों को पावों से मिलाये, दोनों घुटनों को छाती और पेट से लगाये, घुटनों के बीच में माथा टेके, ( यदि पुत्री है तो माता की पीठ की ओर मुख होता है और यदि पुत्र है तो माता के पेट की ओर मुख होता है ) और अपने हाथ की उँगुलियों से आँख, कान, नाक, मुख सब मूँदे हुए रहता है। इस मूँदने का कारण यह है कि जिन सात भिल्लियों के भीतर गर्भाशय में बालक रहता है, उन भिल्लियों में एक प्रकार का ऐसा पानी होता है कि यदि आँख से छू जावे तो अन्धा, कान में चला जावे तो बहरा, मुख में चला जावे तो गूँगा, पेट में चला जावे तो मुर्दा और मस्तक में चला जावे तो बालक पागल हो जाता है। इसलिये ईश्वर ने बालक को अपने सब छिद्र मूँद रखने की शक्ति दी है।

गर्भाशय का मुख आच्छादित होने से और कण्ठ कफ करके वेष्टित होने से एवं वायु का मार्ग रुके रहने से गर्भ के भीतर बालक नहीं रोता और गर्भ के भीतर बालक का श्वास लेना, डोलना तथा निद्रा आदि क्रिया माता के श्वासादि लेने से होती है यानि माता जो जो श्वासादिक चेष्टा करती है, वही गर्भ में बालक भी करता है।

गर्भ में पुत्र और कन्या होने की पहिचान—जिस स्त्री की दाहिनी आँख, कुछ बड़ी जान पड़े, दाहिनी जाँघ में बल शक्त हो, मुख प्रसन्न, सब मर्दान्ता वस्तुओं से रुचि, स्वप्न में भी मर्दान्ता वस्तुओं देखना, आम या कमल स्वप्न में देखना और गर्भ में गोल पिण्ड सा दृष्टि पड़ना, ये पुत्र उत्पन्न होने के लक्षण

हैं। यदि गर्भ में लम्बा सा लोढ़ा मांस का जान पड़े और चलना फिरना इत्यादि प्रत्येक कार्य स्त्री बायें पांव से आरम्भ करे और जनानी वस्तुओं की इच्छा रहे तो जान लेना चाहिये कि पुत्री होगी। और यदि पेट में गांठ सी जान पड़े, दोनों पसुलियाँ ऊँची हो, पेट आगे को बड़ा दीख पड़े तो नपुंसक उत्पन्न होने का लक्षण है।

यदि गर्भवती के दूध में जूँवा चींटी डाल कर देखे कि वे जोती हैं और चलती हैं तो अवश्य ही पुत्र है और यदि मर जावे तो पुत्री है।

डा० सैण्डर्स का कहना है कि गर्भवती स्त्रीके खून की परीक्षा कर पता लगाया जा सकता है कि उसके खून में जो तीक्ष्णता है उसकी मात्रा घटती या बढ़ती है। यदि उसकी मात्रा बढ़ती है तो उसे पुत्र होगा और यदि उसकी मात्रा घटती जाती है तो उसे पुत्री होगी। डाक्टर सैण्डर्स का कहना है कि मानव शरीरपर इस युक्ति का कई बार प्रयोग किया गया है और सर्व प्रथम पशुओं पर अनुभव किया जा चुका है।

सातवें और आठवे मास में बालक का उत्पन्न होना—हम लिख आये हैं कि गर्भ में बालक का सम्पूर्ण शरीर एक ही साथ बनता है, सिर्फ उसके अङ्ग प्रत्यङ्ग सूक्ष्म होने के कारण नहीं दीख पड़ते। शनैः शनैः बालक के अङ्ग प्रत्यङ्ग बड़े और मोटे होकर तैयार हो जाते हैं अर्थात् छठे और सातवें मास में



बालक पुष्ट होकर तैयार हो जाता है । जो बालक सातवें महीने में पुष्ट नहीं हो लेता वह आठवें या नवें महीने में उत्पन्न होता है । कभी २ निर्बल बालक भी सातवें महीने में उत्पन्न हो जाते हैं, परन्तु जीते नहीं । जो बालक पुष्ट होकर उत्पन्न होता है, वही जीता है । परन्तु आठवें महीने का उत्पन्न हुआ बालक कदाचित् ही कोई जीता है, वरन सब ही नष्ट हो जाते हैं । कारण यह है कि सातवें महीने में जो बालक ने उत्पन्न होने की चेष्टा की थी वह निष्फल गयी अर्थात् गर्भ से बाहर न हो सका और आठवें महीने में फिर उत्पन्न होने की चेष्टा की तो पहली चेष्टा उसको निर्बल कर डालती है, इसी से वह मर जाता है । परन्तु जो बालक नवें महीने में उत्पन्न होता है, उसके दो कारण होते हैं । एक तो शरीर पूर्ण पुष्ट हो जाता है, दूसरे सातवें महीने की चेष्टा के पीछे आठवें महीने में उसको विश्राम मिल जाता है ।

गर्भ न रहने का कारण और उचित उपाय—गर्भ न रहने के मुख्य तीन कारण हैं । ( १ ) स्त्री दोष—जैसे वांछ हो, जो वैद्यक शास्त्र में अनेक प्रकार की लिखी है, मोटी अश्वि हो, धग्नि में सूजन हो, प्रदर रोग, योनि रोग अथवा सोमरोग हो, स्त्री धर्म बग़ावर जारी रहता हो अथवा किसी रोग वश स्त्री धर्म से न होती हो । ( २ ) स्त्री पुरुष दोनों का वीर्य गर्भ या टन्डा रहने पर गर्भ नहीं रहेगा, क्योंकि नियमानुसृत भिन्न २ स्वभावों का मिलना गर्भस्थापन के लिये लाज्मी है । इस अवस्था में किसी एक का स्वभाव औषधि के बल से किसी प्रकार पलट दिया

हैं। यदि गर्भ में लम्बा सा लोंदा मांस का जान पड़े और चलना फिरना इत्यादि प्रत्येक कार्य स्त्री चायें पांव से आरम्भ करे और जनानी वस्तुओं की इच्छा रहे तो जान लेना चाहिये कि पुत्री होगी। और यदि पेट में गांठ सी जान पड़े, दोनों पसुलियाँ ऊँची हो, पेट आगे को बड़ा दीख पड़े तो नपुंसक उत्पन्न होने का लक्षण है।

यदि गर्भवती के दूध में जूँवा चींटी डाल कर देखे कि वे जोती हैं और चलती हैं तो अवश्य ही पुत्र है और यदि मर जावे तो पुत्री है।

डा० सैण्डर्स का कहना है कि गर्भवती स्त्रीके खून की परीक्षा कर पता लगाया जा सकता है कि उसके खून में जो तीक्ष्णता है उसकी मात्रा घटती या बढ़ती है। यदि उसकी मात्रा बढ़ती है तो उसे पुत्र होगा और यदि उसकी मात्रा घटती जाती है तो उसे पुत्री होगी। डाक्टर सैण्डर्स का कहना है कि मानव शरीरपर इस युक्ति का कई बार प्रयोग किया गया है और सर्व प्रथम पशुओं पर अनुभव किया जा चुका है।

सातवें और आठवें मास में बालक का उत्पन्न होना—हम लिख आये हैं कि गर्भ में बालक का सम्पूर्ण शरीर एक ही साथ बनता है, सिर्फ उसके अङ्ग प्रत्यङ्ग सूक्ष्म होने के कारण नहीं दीख पड़ते। शनैः शनैः बालक के अङ्ग प्रत्यङ्ग बड़े और मोटे होकर तैयार हो जाते हैं अर्थात् छठे और सातवें मास में

बालक पुष्ट होकर तैयार हो जाता है । जो बालक सातवें महीने में पुष्ट नहीं हो लेता वह आठवें या नवें महीने में उत्पन्न होता है । कभी २ निर्बल बालक भी सातवें महीने में उत्पन्न हो जाते हैं, परन्तु जीते नहीं । जो बालक पुष्ट होकर उत्पन्न होता है, वही जीता है । परन्तु आठवें महीने का उत्पन्न हुआ बालक कदाचित् ही कोई जीता है, वरन् सब ही नष्ट हो जाते हैं । कारण यह है कि सातवें महीने में जो बालक ने उत्पन्न होने की चेष्टा की थी वह निष्फल गयी अर्थात् गर्भ से बाहर न हो सका और आठवें महीने में फिर उत्पन्न होने की चेष्टा की तो पहली चेष्टा उसको निर्बल कर डालती है, इसी से वह मर जाता है । परन्तु जो बालक नवें महीने में उत्पन्न होता है, उसके दो कारण होते हैं । एक तो शरीर पूर्ण पुष्ट हो जाता है, दूसरे सातवें महीने की चेष्टा के पीछे आठवें महीने में उसको विश्राम मिल जाता है ।

गर्भ न रहने का कारण और उचित उपाय—गर्भ न रहने के मुख्य तीन कारण हैं । ( १ ) स्त्री दोष—जैसे वाक्म हो, जो वैद्यक शास्त्र में अनेक प्रकार की लिखी है, मोटी अधिक हो, धरनि में सृजन हो, प्रदर रोग, योनि रोग अथवा सोमरोग हो, स्त्री धर्म बराबर जारी रहता हो अथवा किसी रोग वश स्त्री धर्म से न होती हो । ( २ ) स्त्री पुरुष दोनों का वीर्य गर्भ या ठन्डा रहने पर गर्भ नहीं रहेगा, क्योंकि नियमानुकूल भिन्न २ स्वभावों का मिलना गर्भस्थापन के लिये लाजमी है । इस अवस्था में किसी एक का स्वभाव औषधि के बल से किसी प्रकार पलट दिया

जाय या मध्यम कर दिया जाय तो अवश्य मर्भ रहेगा । ( ३ )

पुरुष दोष—जैसे नपुंसकता वा बहुत मनुष्य ऐसे हैं जिनके सन्तान नहीं होती वा जिन्हे प्रमेह वा धातु क्षयी रोग है, ऐसे पुरुष के साथ संगम होने से गर्भ नहीं रहता । अल्पायु में हस्त मैथुनादि और वेश्या गमनादि द्वारा कुकर्मों के कारण जिनके वीर्य में दोष आ गया है, ऐसे पुरुष के साथ संगम होने से भी गर्भ नहीं रहता । ऐसी स्थिति में पुरुष को भी उचित है कि उचित औषधि कर वीर्य को शुद्ध कर ले तब गर्भाधान करे । नपुंसकता भिन्न भिन्न प्रकार की होती है, जिसका यहां पर लिखना जरूरी नहीं । किसी वैद्य से इस विषय में राय ली जा सकती है । क्योंकि सन्तान हीन पुरुष बहुधा ऐसे हैं कि जिनको ईश्वर ने सन्तान उत्पत्ति करने योग्य बनाया तो है, परन्तु थोड़ी सी खोट उनके शरीर में वा वीर्य में अथवा इन्द्रि में है, जिनको वे नहीं जानते और यदि वे ज्ञात हो जावे तो अत्यन्त सुगमता से इस रोग को दूर करना चाहिये । अतः इसके लिये उचित है कि प्रथम प्राकृतिक नियमों को जान लें अथवा पढ़ लें और फिर स्वतः देखें कि उनमें कौनसी खोट है और उसकी चिकित्सा क्या है । किसी अनुभवी और कार्य कुशल चिकित्सक से इसकी औषधि कारवाई जा सकती है । साधारण नपुंसकता के लिये ये औषधियाँ किसी वैद्य से पूछकर सेवन की जा सकती हैं,—बादाम, केसर, फासफरस, कस्तूरी, अंबर; ऐमोनिया, चाकोलेट, मलाई, मेथी, लहसन. किशमिस, दाजचीनी, अखरोट और नारियल की गिरी इत्यादि । इन चिकित्साओं से यह

आशय होता है कि किसी प्रकार रक्त का संचार शरीर में प्राप्त हो और बल उत्पन्न होवे ।

गर्भ धारण कराने वाली औषधियाँ—साधारण दोषों में से किसी के कारण गर्भ न रहता हो तो निम्न औषधि करे सम्भव है गर्भ रह जाय । परन्तु बाँझ को गर्भ रहना असम्भव है, हो सकता है रह भी जाय ।

( १ ) स्त्री-धर्म होने के दिन से सात दिन तक दो दो मासे हाथीदाँत का चूर्ण बराबर की मिश्री मिलाकर खाय ।-

( २ ) काले धतूरे के फूल शहद और घृत में मिलाकर खाय ।

( ३ ) एक समुद्रफल को दही में रखकर निगल जाय ।

( ४ ) हथेली भर आजवाइन फाँक जाया करे ।

( ५ ) खरैटी, गगेरनकी छाल, महुआ, बड़ के अंकुर, नागकेसर, इन सब को बराबर एक एक टंकले, महीन पीस, पाँच टंक शहद में मिला गौ के दूध के संग पन्द्रह दिन तक पीवे तो बाँझ को भी पुत्र हो सकता है ।

( ६ ) मिर्च, पीपल, सोठ, नागकेसर, दोनों कटाई, बराबर बराबर लेकर गौ के दूध में पीवे तो निश्चय गर्भ रहे ।

( ७ ) पीपल, सोंठ, मिर्च, नागकेसर, इनको महीन पीस ऋतुकाल में तीज दिन घी के संग पीवे ।

( ८ ) प्रदर रोग सोमरोग अथवा योनिरोग होने से गर्भ नहीं रहने पाता । ऐसी दशा में किसी अनुभवी वैद्यसे चिकित्सा करानी चाहिये ।

इच्छानुकूल गुणयुक्त सन्तान उत्पन्न करना — प्रत्येक मनुष्य यह चाहता है कि हमारी सन्तान सबसे अधिक, सुन्दर, बलिष्ठ, नीतिनिपुण, मिष्टभाषी और विज्ञान विशारद आदि गुणयुक्त हो । परन्तु शोक है कि कोई माता पिता ऐसी सन्तान उत्पन्न करने के लिये, कभी यह विचार नहीं करते कि हम किस प्रकार ऐसी सन्तान उत्पन्न करें तथा क्योंकर हमारी सन्तान में सुन्दर और सराहनीय गुण आवें । प्रत्येक मनुष्य इस बात का तत्क्षणा उत्तर यह देगा कि भला क्या यह मनुष्य के वश की बात है ? ईश्वर की माया है, उनकी आज्ञा बिना पता भी नहीं हिलता और इसमें शङ्का समाधान करना नादानी है । परन्तु ये वाक्य उन लोगों के हैं जो अपनी बुद्धि पर जोर नहीं देते, जो अपनी भूल व निर्बलता के छिपाने के लिये प्रकृति की ओट लेते हैं और अपनी भूल से लज्जित होने के स्थान सम्पूर्ण दोष भाग्य के या ईश्वर के मत्थे मढ़ देते हैं । यदि ये ईश्वर को ऐसा ही मानते हैं तो वृथा श्रम करते हैं और वृथा ग्रास मुख को ले जाते हैं । वे नहीं जानते कि ऐसे विचार ईश्वर की महिमाके विरुद्ध हैं । ईश्वर ने ऐसे नियमों को स्थापित कर दिया है कि जिसके अनुसार संसार के प्रत्येक काम अपने आप चलते हैं । अब यह हमारा कर्तव्य है कि उन नियमों को समझें और उनसे लाभ उठावें ।

कौन सा पिता है और कौन सी माता है जिसको क्लेश न हो, जब कि वह देखे कि उसकी सन्तान मूर्ख, पागल, व्यभिचारी, कुरूप और क्रूर है । परन्तु वे माता पिता यह नहीं सोचते कि सन्तान में

इन अवगुणों के प्रवेश करने का कारण क्या ? परन्तु उन माता पिता को सोचना चाहिये कि ये दुर्गुण उन्हीं के हैं और उन्हीं की भूल का यह फल है । परन्तु माता पिता अपनी भूल प्रकट न कर अपनी सन्तान को कायर, मूर्ख, निस्तेज और बलहीन देखकर वृथा झिड़कते हैं । वह तो निरपराध है । भूल तो हमारी है और वह तो नाहक उसका शिकार बना है । हम रोते हैं और भाग्य के हाथों अशक्तता प्रकट करते हैं, किन्तु शोक है कि हमारी बुद्धि पर पर्दा पड़ा है । जो भाग्य हमपर इतनी उपाधि करता है, वह हमारे आधीन है; वरन हम ही उसको बनाते हैं ।

मैं सवा सोलह आने जोर देकर कहता हूँ कि यदि माता और पिता यह इच्छा करें कि मेरी सन्तान सुन्दर, बलिष्ठ, मिष्टभाषी तथा सुन्दर गुणयुक्त हो तो अपनी इच्छानुसार वं वैसी ही सन्तान पैदा कर सकते हैं । उसके लिये उन्हें सर्व प्रथम अपने दाम्पत्य जीवन में सुधार करना पड़ेगा, फिर नियमानुसार गर्भाधान संस्कार करना पड़ेगा, फिर माता को निम्नाङ्कित बातों पर ध्यान देना पड़ेगा सन्तान, निश्चयही सुन्दर, बलिष्ठ, तेजवान और मिष्टभाषी होगी । जिस सूरत का ध्यान प्रसूता अपने मन में करेगी उसी सूरत की सन्तान उत्पन्न होगी, जैसा स्वभाव की का गर्भ के दिनों में रहेगा वैसेही स्वभाव की सन्तान उत्पन्न होगी; जो आहार, भोजन करेगी उनका प्रभाव सन्तान की आरोग्यतापर पड़ेगा; जिन इन्द्रियों से गर्भवती अनुचित काम करेगी, वे ही अङ्गसन्तान के निकृष्ट बनेंगे । बड़े २ विद्वान और आयुर्वेद विशारदों का यही मत है ।

सुन्दर सन्तान—यदि यह इच्छा हो कि सन्तान—सुरूप और सुन्दर उत्पन्न हो तो गर्भाधान से लेकर प्रसव काल तक माता सदा प्रसन्न चित्त रहे सादा और सूक्ष्म भोजन करे शृङ्गारमयी रहे, सुन्दर वस्त्र धारण करे और स्वच्छ वायु सेवन करे । विकृत और हीन अंग के दर्श स्पर्श से, भयोत्पादक बात के सुनने अथवा भयानक दृश्य या चित्र देखने से, दुर्गन्धि से, दूर की वस्तु देखने से, रात दिन कलः लड़ाई से चित्त में दुख मानने से अथवा रोने पीटने से सन्तान कुरूप पैदा होती है ।

व्यक्ति विशेष की आकृति की सन्तान—कहावत चली आती है कि सन्तान—जनसाल के वा ददसाल के अनुसार होती है । इसका कारण एकमात्र यही है कि माताके चित्त में अधिक प्रेम और ध्यान जिस ओर का रहेगा उसी प्रकार की सन्तान होगी । इस ध्यान का प्रभाव यहाँ तक देखा गया है कि पति से शत्रुओं तक की आकृति सन्तान में आ गयी है; इस कारण कि माता को अपने पति के शत्रु का ध्यान बँध गया था, बराबर उसका डर रहता था । इस वृत्ति ने स्त्रियों के वन्दर और पशु आकृत तक की सन्तान उत्पन्न कर दी है । इसलिये स्त्री को जिस व्यक्ति विशेष की आकृति और स्वभाव की सन्तान उत्पन्न करनी हो, वह अपने हृदय में बराबर उसी का ध्यान रखे, बराबर उसी के गुण की चर्चा करे तथा बराबर उसीकी प्रशंसा और उसीके स्वभावानुकूल काम करे ।

इस समय मे माताओं को उचित है उचित शिक्षा, सत्पगमर्श, ऐतिहासिक कहानियाँ और आदर्श पुरुषों के जीवन चरित्र पढ़ें



तथा सुनें । इससे सन्तान चतुर होती है, यह बात निर्विवाद सत्य है । कितने ही आयुर्वेद विशारदों का मत है कि बालक माता के गर्भ में बहुत कुछ सीख लेता है । प्रल्हाद अपनी माता के गर्भ में था, प्रल्हाद की माता ने मुनियों से वन में धार्मिक इतिहास सुना । परिणाम क्या हुआ ? प्रल्हाद एक धार्मिक महापुरुष हुआ । अभिमन्यु का चक्रव्यूह भेदन भी संसार से छिपा नहीं है, उसने अपनी माता के गर्भ में ही चक्रव्यूह भेदन की क्रिया सुनकर समझ ली थी । मनः स्थिती के प्रभाव का सर्वात्कृष्ट उदाहरण वीर नैपोलियन का भी है । जिस समय नैपोलियन गर्भ में था, उस समय उसकी माता तेज घोड़े पर सवारी करती थी, अपने पति के साथ सैनिकों के बीच में रहती, युद्ध चर्चा करती और सुनती और वीर पुरुषों के जीवन चरित्र पढ़ती थी । गर्भस्थ नैपोलियन पर इसका प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ा । इसी प्रभावके कारण नैपोलियन अतुल योद्धा और महान रणपण्डित हुआ । अतः जो माता वीर पुत्र पैदा करना चाहे उसे वीर पुरुषों के जीवन चरित्र पढ़ने और सुनने चाहिये, जो धार्मिक पुत्र पैदा करना चाहे तो उसे धार्मिक ग्रन्थ और धार्मिक महापुरुषों के जीवन चरित्र पढ़ने और सुनने चाहिये । इसी प्रकार संगीत प्रेमी पुत्र पैदा करने के लिये संगीत सुनना और संगीत का अभ्यास करना चाहिये । साहित्यिक पुत्र पैदा करने के लिये साहित्यिक चर्चा में बराबर लगी रहना चाहिये तथा साहित्य का अध्ययन करना चाहिये । इसी प्रकार यदि विज्ञान-वेत्ता सन्तान उत्पन्न करनी हो तो माता को विज्ञान सम्बन्धी बातें अध्ययन तथा मनन

करनी चाहिये । प्रत्येक स्त्री ऐसा कर निश्चय लाभ उठावेगी । एक पाश्चात्य स्त्री ने अपनी इच्छानुकूल भिन्न भिन्न गुण युक्त अभी हज़ल में पांच सन्तानें उत्पन्न की हैं ।

सूतिका गृह—सूतिका गृह—स्वच्छ हवादार और प्रकाशवान होना चाहिये । किसी मोरी वा पाखाने के पास न होना चाहिये, जैसी कि इस देश में रीति है कि घर भर में सबसे जो बुरा स्थान होता है, वही इसके लिये चुना जाता है । यदि जाड़ा होतो उस घर में कोयलों की साधारण निर्धूम आग रहनी चाहिये । परन्तु गर्मी के दिनों में भीतर आग रखने की जरूरत नहीं, किन्तु यहाँ की स्त्रियाँ गर्मी में भी आग का पीछा नहीं छोड़ती । फलस्वरूप भीतर एक प्रकार की गैस हो जाती है, जो जहरीली हवा है और जिससे जच्चा और बालक दोनों के स्वास्थ्यपर बुरा प्रभाव पड़ता है । उस घरकी धर्ती लिपी, पुती और सूखी होनी चाहिये । उस घर में बराबर स्वच्छ हवा आने देना चाहिये, ऐसा न हो कि चारों ओर से दर्वाजे लगाकर भीतर की वायु को दूषित और गन्दी कर दी जाय। परन्तु साथ साथ जाड़े के दिनों में वा वर्षा के दिनों में यह भी ध्यान रखना चाहिये कि भीतर शर्दी प्रवेष्ट न करसके । ऐसा करने के लिये दर्वाजा आधा लगाकर रखना चाहिये । इस घरका क्षेत्रफल कम से कम आठ हाथ लम्बा और चार हाथ चौड़ा होना चाहिये और इस गृहका तापमान ६२ से ६५ डिग्री तकका होना चाहिये यहाँ पर इतनी शान्ति रहनी चाहिये कि स्त्री सुख की नींद सो सके ।

सौरिगृह के लिये आवश्यक चीजें—सौरिगृह में पहले से ये वस्तुएँ प्रस्तुत रहनी चाहिये—

( १ ) खूब कसाहुआ पलंग अथवा चौकी, जिसपर गुदगुदा बिछौना हो और उसपर वाटरप्रूफ अथवा आइलक्लाथ बिछा हो । इससे बिस्तर के खराब होने का भय नहीं रहता ।

( २ ) पेट में लपेटने के लिये गाढ़ा कपड़ा और फटेहुए स्वच्छ चिथड़े तथा रेशम ।

( ३ ) पैनी कतरनी, यदि जाड़ा हो तो निर्धूमआग, गर्मी हो तो पंखा ।

( ४ ) गुनगुना पानी, तैल, साबुन, टिंचर और दो तीन मुलायम तक्रिये ।

( ५ ) क्लोरोफार्म और बेहोशी दूर करने की दवा ।

( ६ ) घड़ी और थर्मामिटर ।

( ७ ) सौरिगृह में दीपक ऐसे स्थान में रक्खाजाना चाहिये जो जञ्चा के सम्मुख न हो तथा दीपक अगड़ी वा कड़वेतैल का होना चाहिये । मिट्टी के तैल का दीपक स्वास्थ्य के लिये हानिकर है ।

( ८ ) सौरिगृह में बहुत स्त्रियों को न रहने देना चाहिये और स्त्री के पति को तो वहाँ कदापि न जानेदेना चाहिये ।

( ९ ) प्रसूती की माँ तथा सास वा सखी सहेलियों का वहाँपर रहना बहुत ही आवश्यक है, परन्तु दो तीन स्त्रियों से अधिक न रहने देना चाहिये ।

धाय—प्रथम तो प्रकृति के कामों में बाधा डालने की जरूरत

ही नहीं। तौ भी एक ऐसी धायकी आवश्यकता पड़ती है जो प्रसूता को भलीप्रकार प्रसव करालेवे, जो काम में चतुर और दक्ष हो, जच्चा से स्नेह और मधुर वचन से बोले, टहल और सेवा करके उसका क्लेश मिटासके तथा जो बहिरी, गूँगी और कानी न हो। दाई को सौरी में भेजने के पूर्व उसके कपड़े बदलवा देने चाहिये और हाथ की उँगुलियों के नख कटवा देने चाहिये। नख बड़े रहने से गर्भ स्थान में चोट लगने का भय रहता है। प्रायः ऐसी स्त्रियाँ जो धाय का काम करती हैं, मैली कुचैली साड़ी पहिने हुए ही प्रसव करा-दिया करती हैं, जो जच्चा और बालक दोनों के स्वास्थ्य के लिये हानिकर है। स्वास्थ्य का तकाजा है कि इससमय के सारे काम स्वच्छता के साथ होने चाहिये। अतः उचित है कि सौरिगृह में प्रवेश करनेवाली धाय स्वच्छ कपड़ा पहिने रहे।

प्रसव की तैयारियों—( १ ) आंतों का हर समय साफ रहना नितान्त आवश्यक है। यदि प्रसव की प्रथम अवस्था में ही कब्ज-यत हो तो हल्की जुलाब, जैसे चम्मचभर या कम जैसा मुनासिब समझाजाय, अण्डी के तैल का सेवन कराना चाहिये। आंतों के सारु होने से आसपास के अवयवों को अधिक स्थान मिलेगा और इससे प्रसव वेदनार्यें कम होंगी।

( २ ) इससमय जच्चा को ढीलाढालावस्त्र पहनना चाहिये, जो आवश्यकता पड़नेपर कमर तक उठाया जा सके।

( ३ ) प्रसव के पहले स्त्री का चित्त शान्त रहना आवश्यक है।

( ४ ) प्रसवकाल के समय ठण्डा पानी, खटाई, कफकारी

वस्तुओं से प्रसूता को बचना चाहिये और दूध, बादाम अधिक सेवन करना चाहिये ।

प्रसव या नया जन्म ?—यदि प्रसूता अपने हाथ पाँव से कुशलपूर्वक जापे से उठजाय तो उसका नया जन्म समझना चाहिये । नहीं तो अनेक रोग, जैसे-प्रसूत, लुंज और योनि का बाहर निकल कर बढ़ाना आदि रोग हो जाते हैं । इसलिये इसविषय की जानकारी प्रायः सभी बहनों को होनी चाहिये ।

प्रसव का प्रथम चिन्ह—प्रायः यह होता है कि प्रसव के एक या दो दिन पहले स्त्री अपने को पूर्वापेक्षा अधिक स्वस्थ अनुभव करती है । वह हलकी सी मालूम होती है और गर्भस्थ बालक नीचे लटक आता है । वह अधिक प्रसन्न मालूम होती है और स्वच्छता के साथ सास ले सकती है और घर के समस्त कार्य करने में उसका जी लगने लगता है । प्रसव होने के कुछ दिन पहले से और कभी कुछ घण्टे से पहले से बालक नीचे लटक आता है । उससमय गर्भ पेट के निचले हिस्से में आजाता है । यही कारण है जो उसे अधिक राहत मिलती है । इसप्रकार लटक आनेवाले गर्भ में एक असुविधा होती है । वह लटककर मूत्राशय पर आ जाता है । इससे मूत्राशय पर दबाव पड़ता है, मूत्राशय को उत्तेजना मिलती है और बराबर पेशाव करने की हाजत मालूम होती है परन्तु पेशाव कम होता है । इसलिये गर्भ का लटक आना प्रसव सूचक चिह्नों में सबसे प्रथम चिन्ह है और यह आगामी घटनाओं की सूचना देनेवाला प्रथमदूत कहलाता है । इस समय जननेन्द्रियमें पोड़ा, .

कन और कफ सदृश पानी भी निकलता है । प्रसव का समय गर्भ रहने से २८० दिन पीछे गिना जाता है, यद्यपि किसी किसी स्त्री को इससे आगे पीछे भी हुआ करता है । -

प्रसव का द्वितीय चिन्ह—समय पूर्ण होने के पीछे बालक गर्भाशय से बाहर निकलता है । गर्भाशय २०-२५ मिनिः के पीछे बार बार सिकुड़ता है, इसी कारण जंतुको दर्द हुआ करता है । जो स्त्रियाँ आरोग्यता के नियमों का पालन करती हैं, उन्हें जन्तकी पीड़ा अत्यन्त कम दुःख पहुँचाती है ।

गर्भवती स्त्री को पहिले हलकी, किन्तु अधिक देर रुकने वाली पीड़ाएँ होती हैं । फिर रजोदर्शन प्रारम्भ होता है । यह रज और कुछ नहीं, केवल वह पदार्थ है जिसने गर्भाधान के समय गर्भाशय का द्वार रूंध दिया था । इस रज के साथ कभी कभी रक्त भी मिश्रित होता है । जब रजोदर्शन होने लगे तब समझना चाहिये कि प्रसव का प्रारम्भ हो चला । प्रसव सूचक चिन्हों में एक यह भी है कि वारम्बार मूत्राशय को खाली करने की आवश्यकता प्रतीत होती है । इस समय वारम्बार उठनेवाली पीड़ाएँ प्रारम्भ होती हैं । पीड़ाएँ कभी दो दो घण्टों में कभी घण्टे घण्टे में, कभी आधघण्टे में ही होने लगती हैं । इस प्रकार की पीड़ाओं में बाधा न डालनी चाहिये । इस स्थिति में घर में धाय का रहना अच्छा है । इस समय कभी कभी पीड़ाएँ इतनी कठिन हो जाती हैं कि देह कांपने लगती है और दांत कटकटाने लगते हैं । जब स्त्री का शरीर पीड़ा के कारण कांपने लगे तो उसके शरीर पर एकाध ऊन की कम्बल डाल देनी चाहिये ।

जब वह इस प्रक्रिया से गर्म हो उठे और उसके शरीर से पसीना छूटने लगे तब धीरे धीरे उसके ऊपर से कम्बल अलग कर देनी चाहिये । उसे अधिक गर्म न रहना चाहिये, क्योंकि इससे वह दुर्बल हो जायगी और उसकी प्रसव पीड़ा और भयङ्कर हो जायगी ।

प्रसव के समय की प्रारम्भिक अवस्था से ही बीमारी आ जाती है और बाद तक बनी रहती है । बीमारी यहाँ तक बढ़ जाती है कि स्त्री को वमन होने लगते हैं और वह अपने आमाशय में कुछ रख ही नहीं सकती । बीमारी प्रसव के बाद कुछ दिनों में अपने आप बन्द हो जाती है । ऐसी अवस्था में कुछ लोग शराब देते हैं, परन्तु जबतक डाक्टर सलाह न दे तबतक शराब देना हानिकारक होता है ।

इस समय कितनी स्त्रियाँ उसे जोर लगाकर प्रसव करने के लिये कहती हैं परन्तु यह शिक्षा कभी न माननी चाहिये । इससे प्रसव पीड़ा कम होने की अपेक्षा बढ़ेगी । जिस समय पीड़ायें होती हो उस समय स्त्री को लेटे न रहकर इधर उधर टहलना चाहिये, क्योंकि एक ही जगह पड़ी रहने से जंघाओं और पैरों में ऐंठन शुरू हो जाती है । इसलिये हम स्त्री के लिये चलने फिरने की आवश्यकता बतलाते हैं । प्रसव के ठीक अवसर पर ऐंठन बहुत दुखद हो जाती है । उस समय ऐंठन और पीड़ा दोनों साथ ही साथ होती हैं । विचारी स्त्री को दो दो विपत्तियों का सामना करना पड़ जाता है । किन्तु इस प्रकार की ऐंठन में किसी प्रकार का भय नहीं रहता । यह तो इस बात का चिन्ह है कि बालक अप्रसर हो रहा है । इसीसे नसों पर जोर पड़ता है और ऐंठन पैदा होती है । ऐसी अवस्था में धाय को चाहिये

कि अपने हाथ सँककर उन अंगोंपर रगड़े जहाँ ऐंठन होती हो ।

प्रसव प्राकृतिक आयोजन है, इसलिये उसमें अकारण हस्तक्षेप न करना चाहिये और यदि ऐसा किया गया तो स्त्री को अपनी खैर न समझनी चाहिये । हमारा यह दृढ़ विश्वास है कि जिस स्त्री को कोई सहायता न दी जाय वह प्रसव के बाद शीघ्रता से स्वस्थ हो जायगी और जिस स्त्री को अनेक प्रकारकी सहायतायें उपलब्ध होंगी उसे स्वस्थ होने में विलम्ब होगा । प्राकृतिक प्रसव में किसी प्रकार की सहायता की आवश्यकता नहीं पड़ती ।

प्रसव सम्बन्धी आवश्यक जानकारी—यह ध्यान रखना चाहिये कि प्रत्येक स्वस्थ स्त्री के प्रत्येक साधारण प्रसव में प्रकृति बिना किसी मनुष्य की सहायता के ही बालक को जन्म देती है । यह काम मूर्खों का है कि प्रकृति के कामों में बिना कारण सहायता देने के लिये दौड़ते हैं । प्रकृति की सहायता ! भला इस मूर्खता की भी कोई सीमा है । अतः प्राकृतिक प्रसव में उतावली करना अथवा किसी प्रकार का हस्तक्षेप करना अत्यन्त वर्जित है । यदि ऐसा कोई कार्य प्राकृतिक प्रगति में बाधा डालने के लिये किया जाय तो उसका परिणाम बड़ा भयङ्कर होता है ।

सूतिका गृह में रहनेवाली स्त्री को यह सदा ध्यान रखना चाहिये कि वह जितना अधिक धैर्य रखेगी उतनी ही उसकी अधिक पीड़ा कम होगी । इस समय की पीड़ाओं में न तो स्वयं हस्तक्षेप करे और न किसी धाय वा स्त्री को ही करने दे । ये पीड़ायें अच्छाई के जिये होती हैं, उनका सहन शान्ति और धीरता के साथ करना



चाहिये । यदि इन नियमों का पालन भलीभाँति हुआ तो बदले में उसे सुन्दर जीवित बालक उत्पन्न होगा । सूतिकागृह में रहनेवाली स्त्री के लिये इससे अधिक महत्व का और विषय ही नहीं है । यदि कोई अच्छी धाय हुई तो वह किसी स्त्री को अनुचित हस्तक्षेप कदापि न करने देगी ।

हम अनुचित हस्तक्षेप की बातें करते हैं । अनुचित इसलिये कि कभी कभी उचित हस्तक्षेप होता है । कभी २ ऐसी परिस्थिती आ उपस्थित होती है कि डाक्टरों को प्रसव कराने के लिये सहायता देने की आवश्यकता पड़जाती है । ऐसी अवस्थायें आ पड़नेपर स्त्री का साराभार डाक्टरों के सुपुर्द करदेना चाहिये ।

पीड़ाओं और जन्म के बीच कुछ समय लगता है । प्रथम प्रसव में प्रायः ४ या ५ घण्टे लगते हैं और बाद के प्रसव में तीन घण्टे ही लगते हैं । प्राकृतिक प्रसव तीन अवस्थाओं में विभक्त किया जा सकता है ।

( १ ) प्रारम्भिक अवस्था, जिसमें गर्भाशय नीचे लटकआता है और रजोदर्शन गिरने लगता है ।

( २ ) वृद्धिगत अवस्था, जिसमें रह रहकर पीड़ायें उठती हैं और गर्भाशय का मुख धीरे धीरे खुलता या बढ़ता है, यहाँ तक कि वह इतना काफी बड़ा हो जाता है कि उससे गर्भस्थित बालक का शिर निकल सके ।

( ३ ) पूर्णवस्था, जिसमें प्रसव वेदना बढ़जाती है और बच्चा बाहर निकलता है ।

प्रारम्भिक अवस्था में स्त्री को कमरे में घुसी न रहकर टहलना चाहिये । दूसरी वृद्धिगत अवस्था में यह आवश्यक हो जाता है कि स्त्री अपने कमरे में ही रहे । किन्तु इस अवस्था में भी यह ध्यान रखना चाहिये कि स्त्री को लेटा ही न रक्खाजाय । उसे इधर उधर घूमते रहना चाहिये और यदि आसपास के कमरों तक टहल आया-जाय तो और भी लाभप्रद है ।

पहली और दूसरी अवस्था में यह आवश्यक नहीं होता कि जच्चा की पीड़ाएँ कम करने का प्रयत्न किया जाय । इस प्रकार का प्रयत्न हर हालत में वर्जित है । यद्यपि कभी कभी अयोग्य धाये इस प्रकार की शिक्षा दे दिया करती हैं, तथापि स्त्री को इससे बचे ही रहना चाहिये । इसके अतिरिक्त जिस समय गर्भाशय का दुख बढ़ रहा हो उसी समय प्रसव करने का प्रयत्न करना कोई लाभ नहीं पहुँचा सकता । वास्तव में उस समय उसकी कोई उपयोगिता ही नहीं होती । इस समय गर्भाशय इस योग्य होता ही नहीं कि गर्भस्थित बालक को बाहर निकाल सके । यह तो एक मात्र उसके बढ़ने की अवस्था होती है । ऐसी अवस्था में यदि प्रसव कराने के लिये किसी प्रकार का दबाव आदि डाला जाय या किसी अन्य प्रकार का हस्तक्षेप किया जाय तो पहले तो वह प्रसव ही न हो सकेगा और यदि दुर्भाग्य से हो भी गया तो उसका परिणाम बड़ा ही भयङ्कर होगा । गर्भाशय के फट जाने का भय तो ऐसी अवस्था में नितान्त साधारण भय है । इसके अतिरिक्त भी अन्य कई प्रकार के भय इससे हो सकते हैं । इसलिये किसी भी

स्त्री को इस प्रकार की मूर्खता में न पड़ना चाहिये ।

तीसरी अथवा पूर्णावस्था में यह आवश्यक होता है कि स्त्री अपने बिछौने पर लेटी रहे और प्रसव को बराबर निकालने का विचार करती रहे । 'विचार' शब्द हम जान बूझ कर लिख रहे हैं, क्योंकि उस समय भी हम यह सलाह नहीं देते कि प्रसव करने के लिये कोई विशेष प्रयत्न किया जाय । केवल विचार करने से ही हमारी धारणा है उतना प्रयत्न हो जाता है, जितना कि प्रसव कराने के लिये इस अवस्था में आवश्यक होता है ।

यदि प्रसव काल के निकट आने पर पीड़ाये बहुत ही कठिन हो जाय और उस समय स्त्री चिल्लाने के लिये विवश हो रही हो तो उसे चिल्लाने देना चाहिये । इससे उसे कुछ शान्ति मिलेगी । मूर्ख और अबोध धार्ये चिल्लाने को हानिकर बताती हैं, किन्तु वास्तव में यह बात नहीं है ।

प्रसव गिराने की रीति—प्रसव को गिराने के लिये प्रयत्न करने की यह रीति है कि श्वास रोककर इस प्रकार जोर लगावे जैसा कि उदरस्थित मज निकालने में लगाया जाता है । इस रीति से प्रसव गिराने वाली स्त्री को अधिक थकावट नहीं होती । प्रसव के समय यदि कोई धाय अपने हाथ की हथेली स्त्री की रीढ़ के निचले भाग में नीचे रखे और पीड़ाओं के समय जोर से उस भाग को दबा दे तो बहुत आराम मिलता है । जब बालक का सिर निकलने लगता है, तब स्त्री को ऐसा मालूम होता है जैसे उसकी पीठ ही गिरी जा रही है । उस समय यदि धाय हाथ से —

को दबाये रहे तो कितना सुख मिल सकता है, यह सहज ही में अनुमान किया जा सकता है।

बालक का पेट में मर जाना—कभी कभी ऐसा भी होता है कि बालक पेट में ही मर जाता है। ऐसी दशा में किसी अच्छे डाक्टर को बुलाकर उसको तुरन्त निकलवाने की चेष्टा करनी चाहिये। बालक के पेट में मर जाने की पहिचान यह है कि बालक पेट में घूमता नहीं है। पेट में लोथ सी हो जाती है। स्त्री की छातीका दूध सूख जाता है और उसी समय वे ढीली पड़ जाती हैं।

धाय सम्बन्धी जानकारी—सच्ची वा भूठी पीर—( १ ) धाय को पहले यह जान लेना चाहिये कि गर्भिणी को पीर जनने की है वा किसी और कारण से, अथवा सच्ची पीर है वा भूठी। क्योंकि पीर दो प्रकार की होती है। एक तो प्रसूताकी पीर जिसके लक्षण पहले लिख दिये गये हैं, दूसरी पेट या दूसरी बीमारी की, जिसके भिन्न भिन्न लक्षण होते हैं। यदि पीर प्रसव की न होकर दूसरी बीमारी की हो तो उसका उचित उपाय करवाना चाहिये। जब यह निश्चय हो जाय कि पीर प्रसव की है तो उस स्त्री को कसे हुए पलंग वा चौकी पर लिटावे। यदि पीठ की पीर हो तो पीठ के पीछे तकिया रखकर हौले २ तकिया को दबावे ! जो कपड़ा, धोती, लहंगा वा साड़ी जच्चा पहिने हुए हो उसे ढीला कर दे, हौले हौले टहलावे, शौच हो आने दे पर मूत्र त्याग न करने दे, क्योंकि इससे प्रसव में बहुत सहायता मिलती है।

बालक का हाथ, पांव, व शिर के बल निकलना—

चित्र नं० १

चित्र नं० २



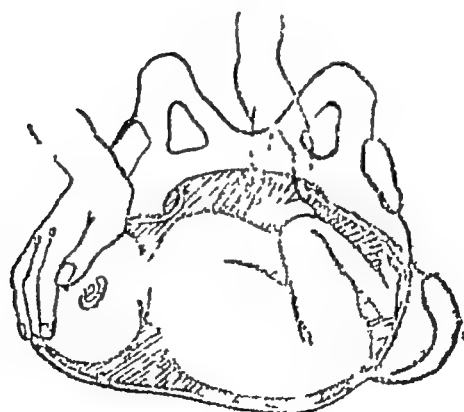
शिर के बल

बालक का पैर के बल निकलना

( २ ) बालक बहुधा शिर की ओर से निकला करता है । इसमें जच्चा को भी थोड़ा कष्ट होता है और कोई वात डर की नहीं रहती । परन्तु बालक का दूसरी ओर से निकलना माँ को हानि पहुँचाता है । जब बालक का शिर नीचे को होता है तब वह वाईं ओर से दाईं ओर घूमता है और वाईं ओर खी की भारी रहती है । परन्तु जिस खी की दाईं ओर भारी रहे और बालक दाईं ओर से वाईं ओर घूमे तो बालक पाँव के बल उत्पन्न होता है, जिसको

विष्णुपद कहते हैं । और यदि दोनों ओर भारी हो और धूमे नहीं तो बालक आड़ा पड़ा रहता है और हाथ के बल उत्पन्न होता है । इसमें स्त्री को महाकष्ट होता है । यहाँ तक कि दश स्त्रियों में दो चार ही बचती हैं । ऐसी स्थिति में यदि बालक अपने आप ही घूम-घाम कर पाँव या मस्तक के बल आ गया तो भला जानो अथवा दाहिना हाथ डाल कर चतुराई से बालक के हाथ तो ऊपर को भीतर कर दिये जाय और पाँव को खींच कर निकाल लिया जाय तो बालक उत्पन्न हो जायगा और स्त्री को केवल कष्ट ही कष्ट होगा परन्तु प्राण बच जायगें । यदि इस समय किसी डाक्टरनी को बुला लिया जाय तो और भी अच्छा । वह अपने यन्त्रों के सहारे बालक जना देगी और जच्चा को विशेष कष्ट नहीं होने पायगा ।

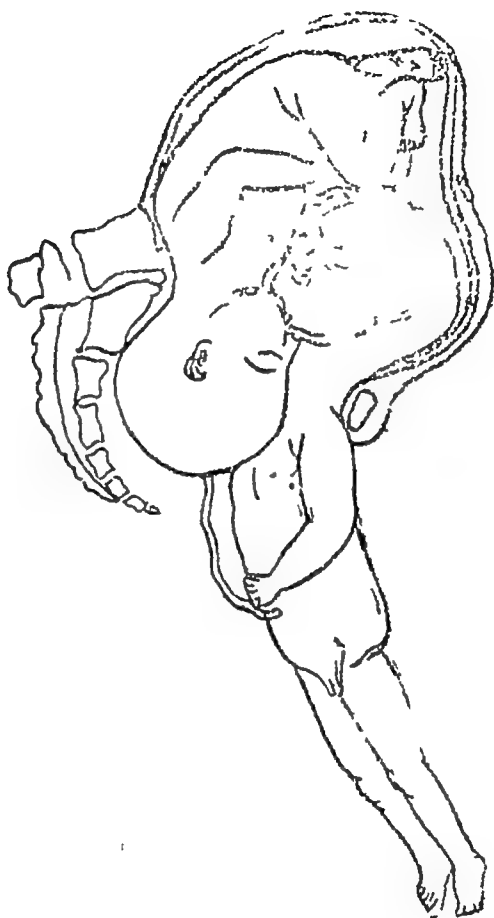
चित्र नं० ३



इस चित्र में हाथ के बल आड़े पड़े हुए बालक का हाथ भीतर कर पैर पकड़ कर निकालने की चेष्टा की जा रही है ।

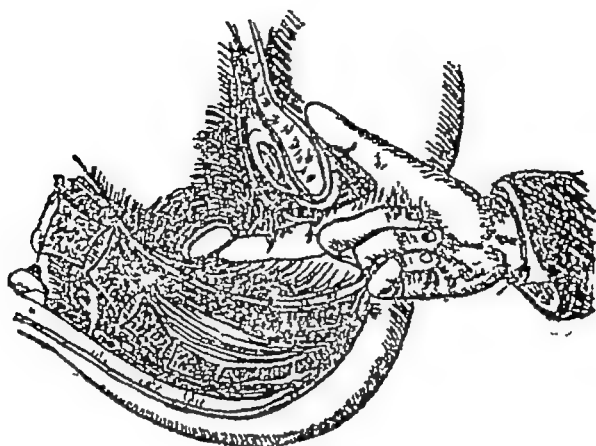
( २५३ )

चित्र नं० ४



दो सन्तानों की उत्पत्ति

इन में एक के पैर बाहर आ गये हैं, किन्तु  
दोनों के मस्तक प्रसव-मार्ग में रुके हैं।



हाथ डाल कर योनि-मार्ग में सन्तान-परीक्षा

इन उपयुक्त तीन बातों के निश्चय करने के लिये धाय को चाहिये कि नारियल का तैल हाथ में चुपड़ कर और भीतर डाल कर देख ले कि बालक मस्तक के बल है वा पाँव के अथवा हाथ के बल आड़ा है। भीतर हाथ डालने से जान पड़ेगा कि, पहले हाथ में बालक का कौन सा अंग आता है। जो अङ्ग बालक का पहले हाथ में आवे, उसी अङ्ग के बल बालक पैदा होगा। इस लिये एक बार ठीक निश्चय कर लेना चाहिये कि बालक किस ओर से है। बार बार हाथ न डालना चाहिये। इससे जच्चा को बड़ा कष्ट होता है और रोग भी उत्पन्न हो जाता है। एक बात और याद रखने की है कि जो बालक छठे महीने के पहले उत्पन्न होते हैं, वे बहुधा हाथ व पाँव के बल ही उत्पन्न होते हैं। बालक के शिर में पानी उतर आने से भी बालक हाथ व पाँव के बल ही उत्पन्न होते हैं, क्योंकि



बाजक का मस्तक पानी उतर आने के कारण तिगुना बड़ा जाता है ।

हूल व वेग कराना—( ३ ) जो दाइयाँ मूर्ख होती हैं प्रसव के समय जच्चा को अपने पैरों पर बिठा कर 'हूल' वा 'दिलाती' हैं, परन्तु ऐसा करना बहुत ही बुरा है, इससे जच्चा बहुत हानि उठानी पड़ती है ।

प्रसव के समय जच्चा की सहायता—( क ) ( ४ ) प्रसव समय अपने हाथ की हथेली जच्चा की रीढ़ के निचले भाग में न रखे और पीड़ाओं के समय जोर से उस भाग को दबा दे तो जच्चा को बहुत आराम मिलता है । जब बालक का शिर निकलने लगता है तब जच्चा को ऐसा मालूम होता है जैसे उसकी पीठही गिरी गयी है । उस समय यदि धीरे धीरे हाथ से उस हड्डी को दबाये रखें तो कितना सुख उस जच्चा को मिल सकता है, यह सहज ही अनुमान किया जा सकता है ।

( ख ) सुतहड़ फट जानेपर जच्चा के जांघों के बीच में दबाव दिये जाये, जिससे बालक का मस्तक निकलने में सुभी हो और जच्चा के कमरपर हौले हौले हाथ फेरते रहना चाहिये ।

( ग ) जिस स्त्री को पहलौठी का बालक होता हो उसकी वड़ी सावधानी रखनी चाहिये ।

( घ ) जब बालक का मस्तक निकल आता है और देह निकलने में कुछ देर होती है तब बहुत सी धाये बालक का मस्तक पकड़कर खींचती हैं । सो यह कभी न करना चाहिये । मस्तक

संग एक नस होती है, वह खिंच आती है और उसके खिंचआने से बालक तुरन्त मरजाता है । ऐसी दशा में जच्चा की जांघों के बीच एक तकिया लगा देना चाहिये ।

ऐसी दशा में मस्तक खींचकर निकालने की यह रीति है कि एक स्त्री जच्चा के पेट को दाब ले और एक बालक के मस्तक को एक हाथ से पकड़कर और उसके बगलाऊ दूसरे हाथ की दो वा तीन उँगुली लगाकर हौले हौले खिसका लावे । इस प्रकार खिसकाने से नस नहीं खिंचने पाती और न जच्चा को दुख होता है ।

पैदा होते ही बालक का न रोना और उचित उपाय ।

( ५ ) बालक पैदा होते ही रोने लगता है और यदि न रोवे तो जानना चाहिये कि अभी हाफ रहा है । इससे नहीं रोता है । बालक जबतक हाँफता हो तबतक नार न काटना चाहिये । हाँफना शीघ्र बन्द करने के उपाय ये हैं कि बालक के मुख की लार निकालकर उसके मुखपर ठण्डेपानी के छींटे देवे तो बालक रोने लगेगा । और जो न रोवे तो गले तक उसकी देह किसी ठण्डेपानी के वासन में डुबो देनी चाहिये और तत्काल निकाल लेनी चाहिये । इससे बालक चौंककर रो उठेगा । यदि इससे भी न रोवे तो एक वासन में ठण्डा और दूसरे में गुनगुना पानी रखे, ऐसा कि बालक सह सके । एक बेर बालक को ठण्डेपानी में और दूसरी बेर गुनगुना पानी में बहुत थोड़ी देर तक रखे अर्थात् सिर्फ दो मिनट तक ही और केवल मस्तक के नीचे का ही धड़ रखे । ऐसा करने से बालक चैतन्य हो जावेगा और रोने लगेगा । जल ऐसा गर्म होना चाहिये कि जैसा कि जाड़े

# बीर दुर्गावती





के दिनोंमें प्रातःकाल के समय कूँ का जल उष्ण रहता है। और ठण्डा पानी भी ऐसा होना चाहिये जिसमें हाथ भी न दिया जा सके अर्थात् तुरन्त का ताजा पानी होना चाहिये।

यदि इससे भी बालक न रोवे और बाजक को चेत न हो तो उसके नाक के तालू को सुरसुरावे और हौले हौले चूतड़ और पीठ को थपथपावे वा कपड़ा जलाकर नाक में दूर से धूँआ दे वा बालक को दोनों हाथों पर औंधा लिटाकर जल्दी जल्दी हिजावे। ऐसा करने से निश्चय चेत हो जायगा और बालक रोने लगेगा।

नार काटना और बालक को घी, शहद चटना—(६) जब बालक उत्पन्न हो चुके तो उसके गले में उँगुली डालकर जो नार हो उसे निकाल देना चाहिये और मुख पोछ देना चाहिये, ताकि सास लेने लगे। इसके पोछे नार काटना चाहिये! नार काटने के लिये पैनी छुरी वा कतरनी होनी चाहिये और थोड़ा डोरा वा रेशम वा पाट होना चाहिये और थोड़ा सफेद कपड़ा भी। नार काटने की यह रीति है कि बालक की टूँडी की ओर तीन उँगुल नार छोड़कर पीते से बाँध दे और आध उँगुल और छोड़कर माँ की ओर भी बाँध दे। इन दोनों गाँठों के बीच में से काट दे। बालक की ओर की गाँठ को यों बांधते हैं कि लोह बहुत न बहे, जिससे निर्जीव होकर वह मर न जाय और माँ की ओर गाँठ यों बांधते हैं कि न जाने अभी प्रसूता के पेट में दूसरा बालक और हो, जैसा कि जोड़ा बालक बहुधा हुआ करते हैं। पर नार दोनों का एक ही होता है और ऐसे बालक एक साथ नहीं होते, थोड़ी बहुत देर आगे

पीछे हुआ करते हैं । नार काटने के पहले नार को शहद, घी और सैधा नमक से मलकर शुद्ध करले तब काटे अथवा सोने व चादी के बुझे हुए जल से नार को शुद्ध करले तब काटे । यदि बालक विशेष कमजोर हो तो माँ की ओर से नार का लोहू सूतकर बालक की टूंडी में कर दे, पीछे काटे अथवा चार या पाँच बूंद उसकी बालक को चटा दे । माँ का लोहू बालक को बहुत बल देता है, क्योंकि पेट में बालक इसी को खाकर पलता है । नार को काटकर लकड़ी के कोयलो में पिसी हुई कस्तूरी ( जो पहले से इस प्रकार तैयार रखना चाहिये—दो चावल, चोखी कस्तूरी एक एक मासे कोयलों में महीन पिसी हुई ) लगा दे और बालक को घी, शहद, अनन्तमूल और ब्राह्मी के रस में थोड़ा स्वर्ण चूर्ण मिलाकर चटा दे । यह महागुणकारी है । इससे बालक का मल त्याग हो जाता है और अनेक गुण होते हैं । यदि सब न मिल सके तो केवल शहद और घी ही सोने की सलाखा ( सलाई ) से चटा दे । यदि बालक सतमासा या बहुत ही दुबला पतला होवे तो रुई के गाले को कड़वे तैल में भिगोकर उसमें दो वा चार दिन तक बालक को रखवे । इससे बहुत पोस पहुँचता है ।

नार काटने के बाद बालक को स्नान कराना—( ७ ) नार काटने के बाद गुनगुना पानी और साबुन से बालक को नहला देवे । इससे मैल कुचैल साफ हो जाता है । अत्यन्त गर्म जल से न नहाना चाहिये । इसलिये पानी को ऐसा गर्म कर लेना चाहिये जैसा कि जाड़े के दिनों में कूप का उष्ण जल । और साबुन लगाते समय

ध्यान रखना चाहिये कि साबुन आंख में न जाय ।

बालक के अङ्ग प्रत्यङ्ग की जाँच—( ८ ) जब बालक उत्पन्न हो जाय तब दाई को यह भी देखना चाहिये कि बालक के अङ्ग प्रत्यङ्ग सब ठीक हैं अथवा बेडौल हैं या कोई अङ्ग किसी से जुड़ा तो नहीं है, जैसा कि बहुधा हाथ पांव को उँगुली जुड़ी हुई हुआ करती है । यदि कोई अंग जुड़ा दीख पड़े तो तत्काल तीव्र नस्तर से चीर देना चाहिये, विलम्ब तनिक भी न करना चाहिये । परन्तु वही धाय चीरे जो चीर फाड़ के काम में चतुर हो । इसी प्रकार यदि आँखों के पलक जुड़े हो तो उनको भी चीर कर अलग कर दे । यदि गुदा का छिद्र बन्द होवे तो उसको भी खोल देना चाहिये । और यदि कोई अङ्ग बेडौल हो, जैसे नाक चिपटी हो तो नाक को दोनों हाथों की उँगुलियों से सूतकर ऊपर को उठाकर ऊँची सुडौल कर देनी चाहिये । इसी प्रकार मस्तक को दोनों हाथों से दाबकर सीधा और सुडौल कर देना चाहिये । इस समय थोड़ी ही सावधानी और उपाय से कुडौल अङ्ग सुडौल हो सकता है, क्योंकि इस समय देह की हड्डी तक ऐसी नरम होती है जैसी हरे वृक्ष की कोमल टहनी, इच्छानुसार जिधर को चाहो झुका दो ।

आँनार का गिरना—( ९ ) बालक उत्पन्न होने के पीछे स्त्री के पेट से एक मांस की सी धैली निकलती है, जिसको “आँनार” कहते हैं । जब तक यह गिरन ले तबतक स्त्री के पेट पर हाथ रखे रहना चाहिये । यदि आँनार गिरने में देर लगे तो भलेही लग जाय परन्तु खींचकर कभी न निकाले, जैसा कि मूर्ख दाइयाँ करती हैं ।

इस समय पेट हाथ से न दावा जायगा तो लोहू बहुत बहेगा । यदि औनार अपने आप न निकले तो हौले से नार कई बेर खींचने से चार पांच बेर की देर में निकल आवेगा । और यदि यों भी न निकले तो हाथ में नारियल का तैल चुपड़कर और पेट में डालकर औनार को इकट्ठा करके बहुत हौले हौले निकाल ले और हाथ से पेट को दबाये रखे । जब यह निकल आवे तब एक दुपट्टा चौतह करके पेडू से लेकर कलेजे तक कस के लपेट देना चाहिये । इससे लोहू निकलना भी बन्द हो जाता है, पेट भी नहीं डोलता, स्त्री को बहुत चैन पड़ती है तथा गर्भाशय ढिगने नहीं पाता और अपने स्थान पर आ जाता है । इस कपड़े को खोलकर दूसरे तासरे दिन बांधती रहे, जिससे नसे भी बहुत न खिंचने पावें । बहुत सी स्त्रियाँ बालक उत्पन्न होने के पीछे जच्चा को बैठा देती हैं, जिसका यह अभिप्राय है कि सब लोहू निकल आवे । परन्तु ऐसा करना हानिकर है, इससे स्त्री निर्बल हो जाती है । क्योंकि बहुत लोहू निकलना अच्छा नहीं होता ।

प्रसव के बाद सुख की नींद—( १० ) इसके बाद लेटे लेटे ही जच्चा को धो पोंछ दे और सब स्त्रियों को सौरिगृह से निकाल कर प्रकाश को मन्दा कर दे तथा जरूरी हो तो द्वार पर पर्दा करदे, जिससे जच्चा को सुख की नींद आ जाय ।

जब जच्चा सोकर उठे तो सूत्र करा दे । यदि सूत्र न आवे तो गर्मपानी से कपड़ा भिगो भिगोकर और निचोड़कर पेडू पर रखती



जाय । मूत्र थोड़ी देर में उतर आयगा । यदि इस उपाय से भी मूत्र न उतरे तो डाक्टर से उपाय कराना चाहिये ।

क्लोरोफार्म का प्रयोग—( ११ ) धाय का काम करने वाली स्त्री के लिये क्लोरोफार्म बड़े ही महत्व की वस्तु है । प्रसव के समय डाक्टरों द्वारा क्लोरोफार्म का प्रयोग बिना संकोच के किया जा सकता है ? हाँ, पर यह आवश्यक है कि प्रयोग अनुभवी, शान्त और विचारशील डाक्टरों द्वारा होना चाहिये ।

क्लोरोफार्म सूँघने से थोड़ी या बिल्कुल बेहोशी आ जाती है और जितनी देर उसका नशा रहता है उतनी देर प्रसव की वेदना का अनुभव नहीं होता । क्लोरोफार्म का प्रयोग करते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि एक बार में कुछ मिन्टों के लिये बेहोश रखने योग्य क्लोरोफार्म सुंघाना चाहिये । हाँ, आवश्यकता पड़ने पर बार बार करके कुछ घण्टों तक स्त्री को उस नशे में रक्खा जा सकता है । साधारण प्रसव में क्लोरोफार्म का प्रयोग न करना चाहिये । प्रसव पीड़ाएँ कठिन होने पर इसका प्रयोग किया जा सकता है । क्लोरोफार्म का प्रयोग करने से एक लाभ और भी होता है कि प्रसव से जो बालक जन्मेगा, वह प्रायः हृष्ट पुष्ट होगा और उसपर माता को दिये जाने वाले क्लोरोफार्म के नशे का कोई प्रभाव न पड़ेगा । यह बात बड़े महत्व की है ।

प्रसव के बाद बारूद आदि की आवाज—इससे जच्चाको बड़ी बेचैनी होती है । इस समय बन्दूक वा बारूद की आवाज से कोई लाभ नहीं । यदि प्रसव के समय ऐसी आवाज की जाय तो कुछ

लाभ भी है कि प्रसव में इसके शब्द से सहायता मिलती है। परन्तु प्रसव होने के बाद इन आवाजों से जच्चा को वृथा क्लेश देना है।

प्रसव के बाद बालक को घुट्टी देना—बालक को पैदा होने से ६ दिन तक दूध के अतिरिक्त गूला वा घूटी और देनी चाहिये। क्योंकि इनदिनों में माँ का दूध बहुत ही निर्बल होता है। गूला इसे कहते हैं कि एक तोला गुड़ में थोड़ी सी अजवाइन और पानी डालकर मिट्टी की कुल्हिया में आगपर औटावे, फिर छानकर बच्चे को पिलावे।

घूटी कई प्रकार की होती है। पर मुगलानी घुट्टी सबसे अच्छी है। इसमें सौंफ, बनफसा, मुनक्का, मुलहठी, अमलताश, तुरज्जवीन, एक एक मासे और बूरा ४ तोले पानी में डालकर औटा लेवे और छानलेवे और बालक को पिला दे। जाड़े के दिनों में इसमें अजवाइन और गर्मी में गुलकन्द और डाल दे।

सौरिगृह में धूनी देना—सौरिगृह में राई, श्वेत सरसो और नीम के पत्तों की धूनी देनी चाहिये।

प्रसव के बाद प्रसूता को भोजन—प्रसूता भोजन कठिनाता से पचा सकती है। इसलिये प्रसूता के लिये गाय का दूध सबसे अच्छा भोजन है। इस समय यदि साँठ को पीस छानकर फाँको कराकर ऊपर से दूध पिला दे तो बहुत ही अच्छा है। परन्तु इस देश में रीति है कि हरीरा देते हैं, जो घी अजवाइन और गुड़ तथा चीनी को औटाकर बनाया जाता है। इस समय जच्चा को ऐसा भोजन

कराना चाहिये जो बहुत, उत्तम, बलकारक, हलका और जल्दी पच जानेवाला हो ।

प्रसव के बाद स्नान—बहुधा स्त्रियों में यह रीति है कि जच्चा को चार वा पाँच दिन में ही स्नान करा देती हैं, जिसको “छठी” की रीति कहते हैं । यह बहुत ही हानिकारक है । यह रीति कम से कम दस दिन में होनी चाहिये, नहीं तो ६ दिन के पूर्व तो कदापि न होनी चाहिये । क्योंकि इसका नाम छठी है, जो छठवें दिन होनी चाहिये । परंतु निर्बल प्रसूता को छठी के दिन भी सोच समझकर ही स्नान कराना चाहिये । क्योंकि निर्बलता की हालत पर स्नान कराने से जच्चा की जान पर आ बसती है ।

चरुये का पानी अथवा वत्तीसा—जच्चा, एक सप्ताह वा दस दिन तक चरुये का पानी पीवे, जिसको प्रायः सभी स्त्रियाँ जानती हैं । पंसारी के यहाँ से वत्तीस औषधि की पुड़िया लाकर पानी में डालकर औटा लेवे । यही चरुये का पानी कहलाता है । यह बड़ा गुणकारी होता है । यदि दशमूल का काढ़ा दिया जाय तो और भी श्रेष्ठ है, क्योंकि यह पूर्व प्रसूत तक के उत्पन्न रोगों को दूर कर देता है ।

दशमूल का काढ़ा—( १ ) शालपर्णी, ( २ ) पृष्णिपर्णी, ( ३ ) दोनो कटेली, ( ४ ) गोखरू, ( ५ ) बेल की गिरी, ( ६ ) अरणी, ( ७ ) अरलू, ( ८ ) पाढ़, ( ९ ) कुमेर अथवा खँभागि और ( १० ) पीपल । इन सब की बराबर मात्रा है । यदि पहले से अर्क लिखवा

ले तो और भी अच्छा है, नहीं तो मिट्टी के बासन में काढ़ा बनाकर पीवे ।

प्रसव के बाद तैल मर्दन—प्रसूता को ४० दिनतक नित तैल मर्दन कराना चाहिये क्योंकि इससे शरीर की वायु नहीं बढ़ने पाती । तैल मर्दन कराके प्रातःकाल गर्मजल से स्नान कर डालना चाहिये ।

प्रसव के बाद हवा खोरी—जाड़े के दिनों में सूतिका को एक महीने के पहले बाहर न निकलना चाहिये । एक महीने के बाद भी इसबात का ध्यान रखना चाहिये कि साधारण प्राकृतिक अवस्था अनुकूल तो है । यदि ऐसा न हो तो बाहर निकलने की भूल न करनी चाहिये । यदि ग्रीष्म ऋतु हो तो प्रसूता दो या तीन सप्ताह बाद हवाखोरी के लिये बाहर निकल सकती है । यदि जच्चा स्वच्छ वायु का सेवन करना आरम्भ करेगी तो बहुत शीघ्र स्वास्थ्य लाभ करेगी और अपने पूर्वबल को प्राप्त करलेगी । यदि स्त्री का स्वास्थ्य विशेष अच्छा हो तो उपयुक्त समय के कुछ पहले भी हवाखोरी के लिये बाहर निकल सकती है ।

प्रसव के बाद बालक को दूध पिलाना और न पीनेपर उचित उपाय—बालक जब उत्पन्न हो ले, उसके चार या पाँच घण्टे पीछे माता को अपना स्तन बालक के मुँह में देना चाहिये, जिससे बालक को पीनेकी टेव पड़े । यदि दूध न उतरे जैसा कि पहलौंटी की जच्चा के बहुधा होता है, तोभी दो तीन बेर बालक के मुँह में स्तन दे । उसके चचोरने से दूध उतर आवेगा । कभी २ ऐसा भी होता है कि बहुत बेर की प्रसूता स्त्री के स्तनो में दूध नहीं उतरता । कभी २

बालक ही स्तन को नहीं दाबता और न चचोरता है । इसके दो कारण हैं—( १ ) स्तन में दूध ही न हो, ( २ ) या बालक से स्तन चचोरा नहीं जाता हो ।

पहले का उपाय तो यह है कि गर्मपानी करके फलालैन का टुकड़ा उसमें भिगोकर निचोड़ डाले और स्तनपर रखे इससे सेंक पहुँचकर स्तन ढीले पड़ जायँगे । जब कुछ ढीले पड़ें तो पहिले किसी सियाने बालक को पिलाकर उनका दूध निकलवा दे, जिससे डेपुनी उठ आवें और स्तन ढीले होकर दूध निकलने लगे । अथवा मीठेतैल में कपूर पीसकर मिला ले और स्तनोंपर तीन तीन घण्टे पीछे कई-बेर मले । इससे स्तन नर्म होकर बालक दाबने लगेगा ।

दूसरे का उपाय यह है कि—प्रथम यह देखे कि बालक की जीभ मुख के भीतर किसी दूसरे अङ्ग से जुड़ी हुई तो नहीं है । यदि जुड़ी प्रतीत होवे तो तत्काल डाक्टर को बुलाकर नश्वर से चिरवाकर अलग करवा देने चाहिये । अलग करवाते ही बालक स्तनपीने लगेगा । चिरवाने से न डरना चाहिये । इसकार्य में जितना विलम्ब होगा उतनी ही हानि होगी । क्योंकि जीभका मांस कड़ा होता जायगा । यदि बालक की जीभ जुड़ी हुई न हो और वह अन्य किसी कारण से दूध न पीता हो तो उसका उचित प्रबन्ध कराना चाहिये ।

जब माता बालक को दूध पिलावे तो पहिले थोड़ा सा चाँच पाँच वूँद धरती में गिरा दे । क्योंकि, इन वूँदों में विष होता है, जो बालक को हानि करता है । जब दूध पिलाचुके तब स्तनको धो पोंछ डाले, इससे स्तन फटते नहीं हैं । दूध पिजाते समय दोनों

दूध पारी पारी से पिलाना चाहिये, नहीं तो दूसरे स्तन में दूध भरा रहने से दुख उत्पन्न हो जायगा । और स्तन में बालककी टक्कर न लगाने दे, क्योंकि इससे स्तन में गाँठ पड़कर स्तन पकजाने का और थनैला रोग हो जाने का भय रहता है ।

दूध से भरे और कड़े स्तनों की औषधि—यदि स्तन दूध से खूब भरे हों और कठोर हो तथा गाँठें पड़ गयी हों या कुछ दर्द हो तो स्तनों पर हर चौथे घण्टा तैल से मालिश करनी चाहिये । तैल को आग पर रख गुनगुना लेना चाहिये । तैल के अतिरिक्त यू डी कोलोन ( Eau-de-colougne ) नामक एक जल से भी स्तनों को मलने से लाभ होता है ।

बालक को स्नान कराना—बालक को नित कड़ुवा तैल लगा कर गुनगुने पानी से उचित समय पर ( अर्थात् जाड़े में १०-१२ बजे और गर्मी में प्रातःकाल ) नहला देना चाहिये । यदि बच्चा २० दिनके लगभग हो तो नहलाने के प्रथम चून की लोई से तैल को सुखा लेना चाहिये । लोई के फेगने से व्यर्थ के रोंगटे झड़ जाते हैं । नहाने के समय बगल, रान, कान के पीछे, चोँदी में, जाँघों में अथवा जहाँ खाल के चिपकने और मैल के इकट्ठे होने की सम्भावना हो, खूब मलकर गर्म पानीसे धो डाले । नहीं तो खाल सड़ जाती है और शरीर में फोड़े फुन्सी हो जाते हैं । इन स्थानों पर लोई भी खूब करनी चाहिये । बालक को स्नान करा के सूखे कपड़े से तत्काल पोछ देना चाहिये और यदि जाड़ा हो तो तुरन्त गर्म कपड़ा और गर्मी हो तो पतला और ढलका कपड़ा पहना देना चाहिये ।

माता के दूषित दूध से हानि और दूध के दोष दूर करने के उपाय—पैदा होने के बाद सर्व प्रथम बालक माँ की गोद में पलता

। बालक का आहार उस समय केवल एक मात्र दूध पर ही निर्भर रहता है, जो उस बालक की उदर पूर्ति के लिये परम पिता परमात्मा ने माता के स्तनो में पहिलेही से दे रक्खा है । परन्तु कितनी स्त्रियों का दूध उन्हीं के बालको को हानि करने लगता है और यह दूषित दूध पीने से उन्हीं के बालक रोगी होकर मर जाते हैं। इसलिये ऐसी स्त्रियों का दूध बालका को न पीने देना चाहिये । दूषित दूध की पहिचान यह है कि जिस स्त्री का दूध पानी में न डूबे, खट्टा, हो, कड़ुवा हो, रंग जिसका काला व पीला हो अथवा जिसको निकाल कर रख देने से उसमें मलाई सीन पड़े तथा यदि उसमें चींटी डाली जावे तो मर जावे, जीती तैर कर न निकल सके । ऐसा दूध दूषित होता है । निर्दोष दूध—पतला, निलाई लिये, मीठा और जिसमें मलाई पड़ती हो, होता है ।

जिस स्त्री के दूध में दूषित दूध के लक्षण पायेजाय, उसका दूध उसकी सन्तान को न पीने देना चाहिये । सन्तान के लिये कोई धाय रखलेनी चाहिये और उस स्त्री का दूध जिसके दूध में विकार है, निकलवाकर धरती में गिरवा देनी चाहिये स्तन में न रहने देना चाहिये । कारण ? रोग होनेका भय रहता है, स्त्री के स्तन दुखने लगते हैं और कभी कभी पक भी जाते हैं । यदि स्त्री के दूध में थोड़ा ही दोष हां तो औषधि देने से शुद्ध हो सकता है । परन्तु यदि माँ का दूध बहुत ही दूषित हो तो बिना धाय के काम नहीं चल सकता ।

निम्नाङ्कित औषधि करने से स्त्री के दूध का साधारण दोष दूर हो सकता है ।

( १ ) मूँग का जूस पीवे, ( २ ) भारंगी, दारुहल्दी, वच, आत्तीस—तीन तीन मासे घोटकर पानी में पीयाकरे, ( ३ ) पाढ़, मूर्वा, मोथा, चिरायता, देवदारु, इन्द्रजौ, कुटकी—इनका काढ़ा पीया करे, ( ४ ) जायफल को फाल खिजावे ।

यदि दूध पिलानेवाली स्त्री को प्यासलगे तो प्रातःकाल दूधकी लस्सी पी लेनी चाहिये ।

धाय की नियुक्ति—यदि माँ का दूध बहुत ही दूषित हो वा दूध बिल्कुल ही न होता हो, तो धाय इस प्रकार की रखनी चाहिये जितने दिनों का बालक हो, उतने ही दिनों का बालक उस धायकी गोद में भी हो । दो चार दिन की न्यूनाधिकता का तो कुछ विचार नहीं है, परन्तु यदि थोड़ेदिन का बालक उसकी गोद में होगा तो धाय का दूध पतला और यदि बालक अधिक दिनका होगा तो दूध गाढ़ा होगा । इस अवस्थापर बालक के दूध पचने में अन्तर पड़ जाता है । धाय रखते समय इन बातों को देखलेना चाहिये कि—इस धाय की सन्तान मर तो नहीं जाती है, उसको कोई रोग तो कुष्ठ, दम्भा, खाज इत्यादि का नहीं है, गर्भवती तो नहीं है, कभी कोई बुग रोग तो उसको नहीं हो गया है जो बहुधा खोटी स्त्रियों को हो जाता है और फिर उनका दूध पीने से वे रोग उस बालक को भी हो जाते हैं ।

धाय ऐसी रखनी चाहिये जिसका स्वभाव सुशील हो, प्रसन्न-



मुख हो, सन्तोषी हो, बहुत मोटी व दुर्बल न हो; स्तन,—उसके लम्बे और कड़े हो, पहलौठी सन्तान जनीहुई न हो तथा जो बालक को प्यार करनेवाली हो ।

दूध पिलानेवाली का आहार और दूध बढ़ानेका उचित उपाय ।

दूध पिलानेवाली स्त्री का आहार अच्छा होना चाहिये । उसको ऐसा पुष्ट आहार दियाजाना चाहिये, जिससे दूध शुद्ध हो और बढ़े । जैसे,—जीरा, दलिया और दूध । परन्तु इतना दे, जितना वह पचा सके । अधिक न दे, क्योंकि अजीर्ण होकर दूध दूषित हो जाता है और बालक को भी अजीर्ण करता है ।

दूध पिलानेवाली को गरिष्ठ व सूखा भोजन न देना चाहिये । दूध बढ़ाने की यह भी रीति है कि, जब वलिष्ठ भोजन देने से दूध न बढ़ता देखे, तब इससे उल्टा करे अर्थात् सूखा भोजन दे । यदि दूध पिलानेवाली स्त्री के स्तनोमें दूध कम होतो यह उपाय करे ।

( १ ) भाड़ में गेहूँ भुनवा ( एक बालू से भुनवाना चाहिये, जिसमें आधे मुने हो जावें ) और अखरोट के पत्ते, बराबर लेकर गौ के घृत में पूरी उतारे और गौ के घृत ही से सात दिन खावे तो बाँझ को दूध उत्पन्न हो सकता है ।

( २ ) गौ के दूधमें थोड़ी शतावर डाल मिश्री मिला पीयाकरे ।

( ३ ) ४ मासे तालमखाने के चूर्ण की फँकीकर ऊपर से दूध पी लेवे ।

( ४ ) जीरा सफेद और साँठी के चाबलों की खीर पकाकर खावे ।

( ५ ) श्लेष्म प्रकृत वाली को दो पीपर दूध में पकाकर पी लेनी चाहिये तथा गेहूँ के दलिये को दूध में पकाकर खा लेना चाहिये ।

यदि स्तनों के कड़े होने से दूध कम हो तो किसी सियाने बालक को पिलाकर स्तनों को ढीले करवा लेना चाहिये तथा स्तनों पर पुलटिस बांध दिया करे अथवा अग्रगण्य के पत्तों को डुँठले समेत पानी में पीसकर और छानकर दूध पिलाने वाली को पिला देवे और इसके पत्तो का रस निकाल कर स्तनों पर मले ।

माँ व धाय का दूध न मिलने पर बकरी व गाय का दूध देना ।

यदि माँ व धाय दोनों में से किसी का दूध किसी कारण से न मिल सके तो बालक को गाय वा बकरी का दूध, पानी और खाँड मिलाकर पिलाना चाहिये । यह बात बहुत याद रखने की है कि बिना पानी मिला हुआ दूध बच्चे को कभी न पिलावे, क्योंकि खाँटी दूध वह हजम नहीं कर सकता । खाँटी दूध पीने से बच्चा कै करने लगता है और उसे अनपच दस्त आने लगता है तथा पेट के दर्द के मारे रें-रें करता रहता है ।

ज्या ज्यो बालक बढ़ता जावे त्यो त्यो दूध में पानी कम करते जाना चाहिये अथवा फिर केवल निरा दूध ही पिलाना चाहिये, जब वह निरा दूध हजम करने योग्य हो जाय । परन्तु दूध जब जब पिलाया जावे तब गुनगुना कर पिलाना चाहिये, ठण्डा कभी नहीं । यदि यह दूध न पचता होवे अथवा वादी करता होवे तो चूने का पानी मिला कर पिलावे और यदि इस दूध से दस्त न आता होवे तो सारे उठते ही थोड़ा सा ठण्डा पानी पिला दे, परन्तु जाड़े

में नहीं, अथवा थोड़ा शहद चटा दे । यदि गाय का दूध पिलाया जावे तो केवल एकही गाय का दूध पिलावे । दो तीन गाय का मिलाकर कभी न पिलावे । जिस वासन में दूध निकालकर रक्खा जाय वह हमेशा साफ सुथरा रहना चाहिये और दूध में मलाई न रहने देनी चाहिये तथा गाढ़ा दूध न पिलाना चाहिये ।

दूध पिलाने का नियत समय और दूध छुड़ाने की तरकीबें ।

दूध-वाल्क को नियत समय पर पिलाना उचित है और उसका इस प्रकार समय निर्धारित कर लेवे ।

एक मास के बालक को एक एक घण्टा के पीछे ।

तीन महीने के बालक की दो दो घण्टे के पीछे ॥

६ महीने के बालक को तीन तीन घण्टे के पीछे ।

८ महीने के बालक को चार चार घण्टे के पीछे ॥

नौ महीने की अवस्था तक बालक को निरा दूध पिलावे, अन्य कोई वस्तु खाने को न दे । क्योंकि कहावत है कि “नौ महीने भरे और नौ महीने धरे” अर्थात् पहिले नौ महीनों में निरा दूध पिलावे और पीछे नौ महीने आहार देकर दूध छुड़ा दे । जब बालक नौ महीने का हो जाय तब धीरे धीरे दूध छुड़ाने का उपाय करे । दूध छुड़ाने का उपाय यह है कि बालक को कभी कभी खीर, खिचड़ी, अरारोट वा साबूदाना आदि देती रहे । जिस बालक को जो रुचे और पचे वही उसको खिलावे, क्योंकि किसी बालक को कोई वस्तु और किसी को कोई वस्तु रुचती और पचती है । सुगमतर उपाय दूध छुड़ाने का यह है कि—माता बालक से कुछ दिनों

के लिये अलग हो जावे वा रात को अपने पास न सुलावे, दूसरी स्त्री के पास सुला दिया करे । यदि माता पिला सके तो अपना दूध सन्तान को तबतक बराबर पिलाती रहे, जबतक कि गर्भ न रह जाय । माँ के दूध से अधिक गुणदायक और बलदायक सन्तान के लिये कोई दूसरी वस्तु-नहीं है ।

जब माता के स्तनों में दूध न रहे, कानों में सनसनाहट जान पड़े, आँखों में अँधेरा सा मालूम होने लगे, मस्तक में धमक और चित्त में व्याकुलता हो, देह कापे, भूख न लगे—इत्यादि लक्षण हो जाने पर बालक को अपना दूध पिलाना अवश्य छुड़ा देना चाहिये और गर्भिणी माता को तो भूलकर भी अपना दूध कभी बालक को न पिलाना चाहिये ।

बालकों को बैठाने, उठाने और सुलाने सम्बन्धी बातें अथवा अंग परिचालन—( १ ) जबतक बालक ६ महीने का हो तब तक सदा उसकी नार को हाथ लगाकर सहारे से रखे । क्योंकि इस समय तक नार ठहरी हुई नहीं होती है । ऐसा न करने से झटका लगने का भय रहता है और नार टूटकर कभी कभी बालक मर भी जाता है ।

( २ ) बालक को बिना सहारे कभी न बिठावे । इन दिनों में बालक को सीधा भी न लेवे । क्योंकि सीधा लेने से पीठ का कूब निकल आता है । कारण ? इस समय बालक की रीढ़ की हड्डी बहुत नरम होती है, योक्त से नव जाती है ।

( ३ ) एक वर्ष की आयु से पूर्व बालक को कभी पैरों से खड़ा

न करे । इससे पाँव चिथड़ा जाते हैं । जब बालक स्वयम् खड़ा हो सके तभी खड़ा करे वा होने दे । बालक की टोंग चिथड़ाकर भी गोद में न रखे ।

( ४ ) बालक को अपनी नींद सोने दे और अपनी ही नींद उठने दे । अपने से कभी न जगावे और न अचानक जगावे । बालक को औँधा कभी न लिटावे । दूध पिलाकर वा भोजन करा कर तुरन्त ही बालक को न सोने दे । इससे दूध व भोजन पचता नहीं है । तीन वर्ष की आयु तक बालक को दिन में सोने दे, पीछे केवल रात्रि को ही सोने की टेव डाले । दिन में सोने की टेव छुड़ा दे ।

( ५ ) अफीम आदि खिलाकर बालको को सुलाने की टेव न डाले । ऐसा करने से बालको के मस्तक बचपन से ही निर्बल और शुष्क हो जाते हैं । मूर्ख स्त्रियाँ अपने सुख के लिये ऐसा करती हैं । अफीम आदि खिलाकर सुलाने से बालक अचेत होकर पड़ जाता है, परन्तु इसका बालकके स्वास्थ्य पर बड़ा भारी धक्का लगता है ।

( ६ ) बालकों को तंग कपड़े न पहिनावे । इससे फेफड़े, पाकाशय और हृदय को हानि पहुँचती है । सोते में बालकों के मुखको न ढँपे, नार तक कपड़ा उड़ावे, जिससे साँस भीतर न भरा रहे, वरन बाहर निकलता रहे ।

( ७ ) बच्चों को जाड़े में गरम और काले कपड़े, गर्मी और वर्षा ऋतु में ढीले और श्वेत रंग के कपड़े पहिनावे और वसन्त ऋतु में दुहर और हलके रंग के, जैसे—गुलाबी वा वमन्नी ।

( ८ ) बालक के वस्त्र कभी मैले कुचैले न रहने दे । सदा स्वच्छ वस्त्र रखवे । उनके शरीर को मिट्टी में मैला न होने दे । उनके सियाने हो जाने पर उन्हें दाँतुन भी करा दिया करे । रात्रि को सोते समय नीम व सरसों के तैल का काजल आँखों में लगा दिया करे ।

( ९ ) बचपन ही से अङ्ग का परिचालन स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है । यही कारण है कि ईश्वर ने बच्चे को जन्मते ही उसकी प्रकृति हाथ पैर सकेलने और फेंकने की कर दी है । अतः उचित है कि छोटे छोटे बच्चों को एक छोटे खटोले या चौरस जमीन पर गुलगुला और स्वच्छ बिछौना बिछा उतान लिटा दिया करे, तब देखिये बच्चा कैसा हर्षित और प्रफुल्लित हो हाथ पैर ऐंचता और फेंकता है तथा खिलखिला कर हँसता है कि देखते ही बनता है । उक्त क्रिया ( परिचालन ) से बच्चे की आभ्यान्तरिक पेशया बढ़ती हैं और पीठ की रीढ़ एवं हाथ पाव बलवान होते हैं और विशेष बात यह है कि बच्चे का खाना हजम हो जाता है ।

( १० ) प्रायः कितने गँवरदल मर्द और औरतें बच्चों को गोद में लेना विल्कुल नहीं जानती । यहाँ की बेवकूफ स्त्रियाँ बच्चे की जाघ फाड़ अपनी कमर पर बिठा कर ले चलती हैं, सो यह चाल बहुत ही बुरी है । इस प्रकार गोद में लेना बच्चों के स्वास्थ्य में बड़ा हानि पहुँचाता है, यहाँ तक कि फोते के नीचे की नस में अति गड़ पड़ते पड़ते वही युवावस्था में नपुंसकत्व का रूप धारण कर लेता है ।

( ११ ) ईश्वर की कृपा से प्रथमतः बच्चे अनायास स्वभाव ही से बकैयां चलने लगते हैं और फिर स्वभाव ही से क्रमशः कुछ थाम खड़े भी होने लगते हैं और इसके बाद उनमें चलने फिरने की शक्ति हो जाती है । भगवान ने जो कुछ चमत्कारी और प्रवीणता की है, वह धन्य है । कितनी बच्चों को बकैयां चलने से रोकती हैं, इसलिये कि कपड़ा मैला हो जायगा । परन्तु वे यह नहीं जानतीं कि बकैयाँ चलने से जाघ, हाथ पाव और समग्र नसें गेज वरोज बली होती जाती हैं ।

( १२ ) बालको को पांव पर पांव रखकर सोने बैठने न दे । खाट पर वा कुर्सी पर बैठकर उनको पांव हिलाने भी न दे । क्योंकि ँडी के पीछे ऊपर को जो एक पतली नली सी है वह जाघों से मिली हुई है । पांव पर पाव रखने से वह दबती है, जिससे शरीर में हानता आती है और बालको का पुरुषार्थ मारा जाता है । हिलाने से जांघों की नसों पर बल पड़ता है, उनसे हीनता आती है और पुरुषार्थ कम होता है इसलिये कुर्सी, मोढ़े, चौकी आदि पर पाव लटका कर कभी बालकों को बैठने ही न दे और यदि बैठने दे तो पाव न हिलाने दे ।

( १३ ) बालको को ऐसे खेल कूद करने दे जिनमें उनकी बुद्धि बल आदि बढ़ें तथा मन भी रहने और चित्त को अरुचि भी न होने पावे । इसका सहज उपाय यह है कि जैसे—किसी वस्तु को ठुँके स्थान पर रखदे और बालको को कहे कि देखे. इस वस्तु को उठाने का कौन ले सकता है ? जैसे, किसी स्थान को निर्धारित करके

दौड़ावे कि देखे सबके आगे कौन निकलता है ? इसी प्रकार बालको में होड़ बांधकर परिश्रम करावे और उनमें से जो जी उसको कुछ पुरस्कार भी दे। ऐसा कराने से भोजन पचकर बालको को भूख भी लगती है, साधारण व्यायाम भी हो जाता है और बुद्धि भी बढ़ती है।

( १४ ) बालकों के पाँव के नख भी न कटवावे । इनके कट जाने से आँखों की दृष्टि में अन्तर पड़ जाता है । और कराक बालकों को अच्छे प्रकार से स्नान कराकर देह में से बाल छुड़ देना चाहिये । नहला कर शरीर को सूखे कपड़े से तुरन्त पोछ देना चाहिये । निर्बल बालक थोड़े ही दिनों के स्नान में बलवान् तथा पुष्ट हो जाते हैं । परन्तु जब बालक को ज्वर हो, कफ और नासी हो, शर्दी हो, अतिसार हो वा कहीं फूलन आदि हो तो ऐसी दशा में स्नान न करावे । आवश्यकता पड़ने पर गर्म पानी कर मुलायम कपड़े से हाथ पैर धीरे धीरे पोछ दिये जा सकते हैं ।

( १५ ) नन्हे नन्हे बालकों के चोंद में प्रायः मैल जम जाया करता है, सो उसको भी धोकर निकाल देना चाहिये । पीछे तैल डालना चाहिये । इससे मस्तक में तरी रहती है और बाल भी जल्दी बढ़ आते हैं तथा चोंद में किसी प्रकार की फुन्सी और फोड़ा नहीं होने पाता । चोंद का मैल नहीं धोने से बालक बहुधा मस्तकशून्य और मूर्ख हो जाया करता है ।

( १६ ) बालकों को कभी न डराना चाहिये, जैसा कि मूर्ख मानार्थ यह कहकर डराया काती हैं कि देखो—हउआ आया, बुआ



गया, इत्यादि इत्यादि । वचपन का भय उनके हृदय से जन्म भर वहीं निकलता । कभी २ उन्हीं बातों का स्वप्न देखकर वे डर बैठते हैं, उनका हृदय निर्बल हो जाता है और वे उन्हीं बातों को यादकर नींद में भी रो उठते हैं, यहाँ तक कि मल मूत्र त्याग कर देते हैं । यदि बालक किसी प्रकार से डर गया हो तो उसका उपाय यह है कि उस दशा में बालक को कभी कड़ावा डराकर न बोले, घुड़की आदि न देवे, चिल्लाकर न बोले, वरन बहुत ही प्यार और स्नेह से बोले । यदि रात्रि में बालक सोते सोते चौंक पड़ता होवे तो उस बालक को रात्रि में कभी अकेला न छोड़े और अँधेरे में न रखे तथा बालक को साथ लेकर सोवे ।

( १७ ) छोटे छोटे वच्चों को मिट्टी खाने की टेव पड़ जाया करती है । इससे उनकी चौकसी और सावधानी रखनी चाहिये, जिससे वे मिट्टी न खाने पावें ।

( १८ ) बालकों को कुछ गानेका अभ्यास भी कराना चाहिये इससे बालकों की छाती चौड़ी होकर शरीर सुडौल हो जाता है और स्वर भी गम्भीर हो जाता है ।

यन्त्र, मन्त्र और माङ्ग फूँक आदि पर अन्ध विश्वास—यहाँ की स्त्रियों में एक अनोखी बात और देखी जाती है कि बालक यदि अधिक सुन्दर हुआ तो नहला धुलाकर तथा शृङ्गार कर भट उसकी माता उसके मस्तक पर कज्जल का टीका लगा देती है, जिसका अभिप्राय यह है कि नजर न लगे । यह एक अन्ध विश्वास है ।

ऐसी माताओं की सन्तानें क्या कभी वीर हो सकती हैं ? अंग्रेजों के बालक तो हमारे यहाँ के बालकों से भी सुन्दर होते हैं और उनके यहाँ कज्जल का टीका भी नहीं लगाया जाता है । फिर क्या कारण है, जो उन्हें नजर नहीं लगती ? हमारे यहाँ यह केवल माताओं के हृदय की कमजोरी है और जिसके कारण उनके बालक कभी बलवान और बलिष्ठ नहीं बन सकते । जिन माताओं के ऐसे विचार हैं, उनकी सन्तान कभी भीम, अर्गुन और अभिमन्यु ऐसी बलिष्ठ नहीं बन सकती । उनकी सन्तान तो कायर और बुजदिल होगी । इसलिये इस अन्ध विश्वास को दूरकर बचपन से ही बालकों के हृदय में वीरता की भावनायें कूट कूटकर भर देनी चाहिये ।

वच्चो के रोगादि होने पर भी प्रायः यह देखा जाता है कि कहीं तो मन्त्रें मानी जाती हैं, कहीं झाड़ू फूँक करवाई जाती है, कहीं व्रत अनुष्ठान किया जाता है और कहीं गलो में गण्डे, यन्त्र इत्यादि पहनाये जाते हैं । परन्तु क्या उपरोक्त विचार वाले माता पिता कह सकते हैं कि उनके बच्चे रोगी नहीं होते वा नहीं मरते ? वरन ऐसे ही बालक अधिकांश में रोगी देखे जाते हैं और ऐसे ही बालक अधिक मरते भी हैं । क्योंकि इन झाड़ू-झंझारों के कारण रोगी बालक का उचित प्रबन्ध नहीं होता और फलस्वरूप बालक की मृत्यु हो जाती है । यह कोरा अन्ध विश्वास है । यदि झाड़ू-फूँक और यन्त्र-मन्त्र वाली बात ठीक होती तो इंग्लैण्ड की अपेक्षा बाल-मृत्युयें यहाँ कम होती । परन्तु यहाँ इंग्लैण्ड की अपेक्षा बाल-मृत्युयें अधिक होती हैं । इस समय इंग्लैण्ड में प्रति-

शत वच्चों की मृत्यु संख्या जन्म से लेकर एक वर्ष तक १० के लगभग है, परन्तु हमारे भारत में प्रतिशत मृत्यु संख्या ४० है। अब प्रत्येक माता पिता यह निर्णय कर सकते हैं कि वास्तव में बालको का उचित रूपेण पालन-पोषण और सुस्वास्थ्य ही बालकों के लिये हितकर है। जितना देवी देवताओं, पीर-पैगम्बरों और झाड़ें फूँक आदि पर विश्वास किया जाता है यदि उतना ही बालक का उचित प्रबन्ध किया जाय और रोगी होने पर उचित औषधि आदि की व्यवस्था की जाय तो निश्चय ही हमारे यहाँ भी बाल-मृत्यु कम होने लगे। परन्तु यहाँ तो अन्ध विश्वास का साम्राज्य फैला हुआ है। भगवान् जाने कब इस अन्ध विश्वास से भारत का उद्धार होगा ?

बालकों को गहने पहनाने से हानि—कितनी बहनें बालकों के हाथ पाव में कड़े, छड़े वा अन्य कड़ी वस्तु गहने को पहिना देती हैं, सो कदापि न पहिनानी चाहिये। इससे भी अत्यन्त हानि होती है, क्योंकि रक्तवाहिनी नसों में बाधा पड़ती है और प्रायः बहुमूल्य भूषणादि के लोभ में पड़कर कितने धूर्त मक्कार और चोर लड़के को उठा ले जाते हैं और लड़के का भूषणादि उतार और मार किसी तालाब कूप आदि में गिरा देते हैं, जिससे माता पिता को लड़के से भी हाथ धो लेना पड़ता है। इसलिये भूचकर भी बच्चों को गहने आदि न पहनना चाहिये। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी गहने बच्चों के लिये हानिकार हैं।

दाँत निकलने का सुगम उपाय—दूध के दाँत निकलने के समय अक्सर बच्चों को ज्वर, खांसी और पतला दस्त होने लगता है। खासकर इन दिनों में बालक को हरे, पीले और फटे से दस्त होते हैं। बालक अपनी उँगलियों को चबाता है, प्यास अधिक लगती है और इसी कारण इन दिनों में दूध जल्दी जल्दी पीने को करता है, पर पीता नहीं। इस समय बालक की मल परीक्षा से उनके दूध पिलानेवाली का पथ्यापथ्य बदल देना चाहिये। परीक्षा यह है कि अच्छी अवस्था में मल हर्दी वा पकी नारंगी के रंग का सा होता है और चावल के गाढ़े मॉड़ का सा जमा होता है अर्थात् न बहुत पतला और न बहुत गाढ़ा। पर जब उपर में विकार होता है, तभी रंग में अन्तर होता है अर्थात् फटे दूध की सी फिटकें अथवा आँव मिला हुआ होता है; या तो बहुत पतला या बहुत गाढ़ा होता है और चिकना तथा महादुर्गन्धि लिये हुए होता है।

दन्तोत्पन्न के लक्षण—जब देखे कि उक्त बीमारियाँ दाँत के कारण हैं और दाँतों की जड़ का मांस फूला एवं छूने में गर्म और पीड़ा बोध हो तो मस्कुर के उस स्थान को जहाँ पर दाँत बिंधे रहते हैं, सूक्ष्म छुरी से चीर देना चाहिये। लेकिन ख्याल रखना चाहिये कि यदि मस्कुर फूला और गर्म न मालूम हो तो कदापि न चीरे और न उँगली से दबावे, क्योंकि प्रायः स्त्रियाँ चीरा न देकर उँगली से फूले हुए मस्कुर को दबा देती हैं ताकि चमड़ा फटकर दाँत आसानी से निकल आयें, पर इससे चीर देना ही अच्छा होता है।

सुगमता से दाँत निकलने का यह उपाय भी है कि शहद में सुहागा, नमक अथवा शोरा पीसकर मिलावे और मसूढ़े पर दिन में कई बेर चुपड़ दिया करे; मुलहठी की डंडी को छीलकर बालक के गले में डोरे से बांधकर लटका दे और उसको चूसने दे अथवा खड़ के खिलौने चूसने को दे । एक उपाय यह भी है कि बिजली की बनी हुई एक प्रकार की पट्टी सी जो बाजार में विकती है, बालक की नार में बांधने से दाँत बहुत सुगमता से निकल आते हैं और बालक को पीड़ा भी कम होती है ।

दाँत निकलने के समय सावधानी—दाँत निकलने के समय बच्चा जो चीज हाथ में थाँमता है उसे मुँह में डाल मस्कुर के नीचे दाँतों की जड़में रख चाभने लगता है । लेकिन यदि वह वस्तु कड़ी हुई तो उसके दर्रे से दाँत आने में अधिक बाधा होती है । इससे छोटी और कड़ी वस्तु बालक को भूलकर भी न देनी चाहिये । एक बात और भी देखने में आती है कि प्रायः बच्चे दाँत निकलने की दशा में अपना अँगूठा मुँह में डाल पीया करते हैं, सो उसे न छुड़ाना चाहिये । कारण ? एक तो दाँत निकलने की व्यथा शान्त रहती है, दूसरे दाँत निकलने में हित होता है, तीसरे मुँह से नार बहने लगती है जो उस अवस्था में बहुत अच्छी होती है । क्योंकि नार के बहते रहने से बच्चे की पाचन शक्ति बढ़ती रहती है । इस समय लड़के के गले में एक रुमाल वा अँगोछा बांधि रखें और जब वह नार से भीगकर गीला हो जाय तब दूसरा सूखा बदल दें । इस प्रकार हर घड़ी गले में सूखा कपड़ा बांधा रखें । ऐसा करने

बालक की छाती पर ठण्ड नहीं पहुँचने पाती । छाती में ठण्ड पहुँचने से अनेक रोग खाँसी आदि उत्पन्न होकर महादुःख देते हैं ।

मुखश्राव और उसका उचित उपाय—दाँत निकलने के समय बच्चे की माँ को यह भी सदा ख्याल रखना चाहिये कि लड़के का मुँह तो नहीं आ गया है, क्योंकि मुँह आने का लार सिवाय हानि के कुछ भी फायदा नहीं दे सकता । माता के दुग्ध विकार से प्रायः बच्चों का मुँह आ जाया करता है । यह दो प्रकार का है । जो बच्चे के मुखमें सफेद मलाई सी जमी और फटी फटी सी दीख पड़े, वह मुख-श्राव है । इसमें मुँह से लार बहुत बहती है । और यदि बालक के मुँह में लाल लाल दाने या छाले पड़ जायं तो उसे मुखपाक अथवा लाल मुँहा कहते हैं ।

मुखश्राव की मुख्य औषधि यह है कि पीपल की छाल और पत्र दोनों सुखा बराबर बराबर ले, कूट कपड़ छानकर दो रत्ती के अन्दाज दिनमें ४ बेर शहद के साथ चटावे, निश्चय ही लाभ होगा ।

लालमुँह की मुख्य औषधि यह है कि सफेद कत्था ६ मासे, शीतल चीनी १० दाने, कपूर १ रत्ती-तीनों को पानी में पीस उँगली से मुख के भीतर लेप करे, निश्चय लाभ होगा ।

निष्क्रमण संस्कार—दाँत आने के समय बच्चों को शुद्ध वायु सेवन कराना चाहिये । इसीसे हमारे शास्त्रों में निष्क्रमण संस्कार रक्खा है, जो इन्हीं दिनों में होता है और जिसका अभिप्राय समीर सेवन ही का है । समीर सेवन, यदि बच्चे को तीन चार महीने का

हाने पर ही आरम्भ करा दिया जाय तो बहुत अच्छी बात है । दोनों समय बच्चे का पाँव अच्छे कपड़े से ढाँप बाहर किसी उत्तम हवादार स्थान में घुमा ले आना लड़के के जीवन रूपी वृत्त की जड़ में अमृत का सीचना है । प्रायः देखने में आता है कि जहाँ बालकों को गोद में लिया वहाँ बालक खुद प्रसन्न हो बाहर ले चलनेके लिये चेष्टा प्रकाश करता है और बाहर ले जाते ही बच्चा बहुत प्रफुल्लित देख पड़ता है । परन्तु जिस दिन विशेष ठण्डी हवा चलती हो या गरद गुब्बार हो तो छोटे बच्चे को कदापि न ले जाना चाहिये । बड़े बच्चों को अर्थात् जो पैदल चलते हो, गोदमें न लेकर पैदल ही हवा खिलानी चाहिये और हवा खिलाते समय उन्हें मन्द मन्द गति से दौड़ाना चाहिये । ऐसा कराना बच्चों के स्वास्थ्य के लिये बहुत ही लाभदायक है ।

शीतला अथवा माता—शीतला कोई देवी नहीं है, जैसा कि लोगो ने विश्वास कर रक्खा है । यह केवल एक प्रकार का रोग है । यदि यह देवी होती तो अपने न मानने वालों की सन्तानों को कभी जीता ही न छोड़ती, सबको मार डालती और अपने पूजनेवालों की सन्तान में से एक को भी न मारती, वरन सबको ही चिर-जिंजी रखती । सो यह बात कदापि नहीं होती । शीतला को देवी मानकर पूजने वालों के बालक और न पूजने वालों के बालक दोनों ही मरते हैं । क्योंकि सिवाय हिन्दुओं के अन्य देश के वासी इसको नहीं पूजते । यदि पूजने वालों के बालक न मरते तो सम्भव था कि इसे देवी मानकर पूजने के लिये दूसरे देश के आ

को भी बाध्य होना पड़ता। अतः यह रोग ही है, जिसके कारण कितने मर जाते हैं और कितने बच जाते हैं।

यह रोग प्रायः सब बालकों को होता है। इससे न कोई बचा है और न बच सकता है। शायद ही कोई विरला बालक बचा हो। माता के उदर में बालक जो रुधिर खाकर पलता है, यह उसका विकार है। उसी की गर्मी जब फूटकर निकलती है तब लोग उसे “शीतला” कहते हैं और इसीसे इस रोग का नाम “माता” भी है। यह रोग उड़ना है, क्योंकि जहाँ एक बालक को घर में हुआ कि अन्य सब बालकों को हो जाता है। शनैः शनैः महल्ले-टोले में भी फैल जाता है। इसके रोकने का सहज उपाय तो यह है कि गर्भाधान रजोदर्शन आठ दिन बाद किया जाय, क्योंकि इन दिनों में रज निपट शुद्ध रहता है। दूसरा उपाय यह है कि जिस समय बालक का नार काटा जावे उसी समय बालक के पेट का खराब पानी सूँतकर निकाल दिया जाय। परन्तु अच्छा पानी तनिक भी न निकलने दे, नहीं तो बालक मर जावेगा। तीसरा और सब से अच्छा उपाय टीका लगवा देने का है। इसके लगवा देने से शीतला जोर से नहीं निकलती और यदि निकलती भी है तो बहुत जोर नहीं करती। एतद्देशीय लोग अपनी बुद्धि विहीनता के कारण इससे डरते हैं परन्तु यह कोई नयी बात नहीं है। जब सरकार की ओर से टीका लगाना नहीं जारी हुआ था तब हमारे यहाँ माँजी बगैर टीका लगाते थे और उससे बड़ा लाभ होता था।

यदि बालक आरोग्य और सबल हो तो तीन ही मास की



अवस्था में टीका दिला देना चाहिये, क्योंकि बच्चे की अवस्था जितनी अधिक होती जायगी उतना ही बच्चा टीके के स्थान को निखोर बिखोर करेगा । इस समय एकबार टीका लगावा देने के बाद यदि सात वर्ष बीतनेपर फिर टीका लगा दिया जाय तो फिर माता अथवा शीतला निकलने का खटका नहीं रहता ।

टीका लगवाने के प्रथम यह जांच लेना चाहिये कि इस सूई से कोई रोगी बच्चे तो नहीं गोदे गये हैं । टीका देने के बाद तीन चार दिन तक बच्चों को बहुधा धीमा ज्वर, दस्त पतला और सुँह शुष्क रहता है तथा रात्रि में निद्रा भी कम आती है । परन्तु तीन चार दिन के बाद आपही आराम हो जाता है, औषधि करनी उचित नहीं । यदि टीके के स्थान में सूजन और दर्द विशेष मालूम हो तो मक्खन या गाय का घृत लगा देना चाहिये । टीका सूख जानेपर पपड़ी को हाथ से न उतारे, आप ही आप सूखकर गिर जाने दें तथा पानी से बचाव रखे ।

यों तो शीतला कई प्रकार की होती हैं परन्तु मुख्य दो ही हैं । ( १ ) विस्फोटक अर्थात् बड़ी माता, ( २ ) मसूरिका अर्थात् छोटी माता वा खसरा । जैसे फफोले आग में जलने से होते हैं, बड़ी माता में वैसे ही फफोले समस्त देह में ज्वर सहित पड़ जाते हैं । वाताधिक्य में शिरदर्द, फफुओं में दर्द और कुछ कालापन ज्वर, प्यास और जोड़ों में दर्द होता है । पित्ताधिक्य में ज्वर, दाह, अङ्ग दर्द, प्यास, फफुओं का जल्द पकना और बढ़ना और रंगलाच एवं पीला होता है । कफाधिक्य में कै होता, अर्वाचि,

फफोलो में खाज, रंग पाण्डु, वेदना रहित और बहुत दिनों में पकता है । द्वन्द्वज में दो दोष के लक्षण मिलते हैं । परन्तु जो विस्फोट ( बड़ी माता ) त्रिदोषज होता है सो बीच में गहिरा, किनारे ऊँचे और कठिन, अधपका दाहयुत, ललामी लिये, बेचैनी, मूच्छा, पीड़ा, ज्वर और कम्पन युक्त होता है इन लक्षणयुक्त उक्त रोग बहुत कठिन है । उचित प्रबन्ध न होने से रोगी मर जाता है ।

मसूरिका अर्थात् छोटी माता के ये लक्षण हैं कि ज्वर, खजुरी, शरीर में ऐंठन, अरुचि, भ्रम, त्वचा में सूजन, अङ्ग और नेत्र लाल होते हैं । इसमें सरसो या राई के सरीखे दाने निकलकर पाँच ही चार दिन में मुरमा जाते हैं । दोषों के अधिक कोप होने से अपने अपने दोषानुसार मसूर के सदृश सुख, पीले, रूखे, तीव्र, वेदनायुक्त एवं देर में पकनेवाले होते हैं । त्रिदोष में छोटी माता नीचे रंग की, चिपटी, बीच में गहरी और बहुत काल में पकने वाली होती है ।

जिस माता के निकलने में साँसी, हुचकी, बेहोशी, तीव्रज्वर, प्रलाप, बेचैनी, मूच्छा, तृष्णा, दाह, घुमरी, मुँह नाक से रक्त गिरना नेत्र अति लाल, कण्ठ में घुरघुर शब्द और श्वास हो तो जानना चाहिये कि यह निश्चय मर जावेगा ।

रोगी का उपाय--( १ ) उपाय यह है कि रोगी को ग्वद टण्डे माकान में रखे, दरवाजे में पस की टट्टी लगा दें और कुछ नाम की टट्टियाँ बाँध दें, क्योंकि इस रोगमें शीतल उपचार एवं

निम्बपत्र का बन्दनवार बांधना अति हितकर है । रोगी का बिछौना सफेद और बहुत मुलायम होना चाहिये, एवं मैला होने पर शीघ्र ही बदल लेना चाहिये । माता में कृमि न पड़े इसलिये राल, लोहवान वगैरह का धूप कभी कभी रोगी के और समस्त घर में देते रहना चाहिये । कोई मनुष्य सुख वस्तु धारणकर, पान खाकर, माथे में लाल टीका लगाकर या लाल वस्तु लेकर रोगी के गृह में न जाय, कारण यह है कि सुख वस्तु की चमक रोगी की आँखों में न पड़नी चाहिये, इससे आँखों में फोला इत्यादि होने का भय रहता है । अबतक शीतला की बीमारी न आराम हो तबतक घर में पूरी, कचौरी, मसालेदार व्यञ्जन आदि न बनना चाहिये और न मद्य का प्रचार होना चाहिये, क्योंकि भूजने, तलने के शब्द एवं गर्म महक से रोगी को रक्तकोप होता है ।

( २ ) रोगी को अंधेरे घर में रखना चाहिये और किसी की परछाई न पड़ने देनी चाहिये । परछाई पड़ने ही से मुख व शरीर पर रन वा चिन्ह पड़जाते हैं । कभी खुजलाने से भी चिन्ह पड़जाते हैं । इसलिये बच्चे के हाथ में कपड़े की थैली बाँध दे, ताकि वह खुजला न सके । यदि खुजली मारती होवे तो कबूतर के पर से मक्खन वा मलाई खुजली के स्थानपर लगा दे । ठण्डक पड़ने के लिये ठण्डे पानी से देह धो दे । चूने के पानी में नारियल के तेलको मिलाकर लगा दे, इससे रन वा चिन्ह नहीं पड़ने पाते । जब झुर्रंट उतरने लगे तब गर्म पानी से नहला दे । आखें नित्य बंद रखें । दीये को ऐसे स्थानपर रखें जिनमें परछाई न पड़ने पावे । ऐसा न करने

से बालक की आँखें मारी जाती हैं । जब शीतला के दाने फूट जाँय तो सिस, पीपल, लसोड़ा और गूजर की छाल को जलाकर और पीस छानकर घी में मिला लेवे और फफलोंपर लगादेवे । वाजे बच्चे के पैर के तलुवा और हथेरी में भी माता निकल आती हैं, जिससे तलुवा अधिक जलता है, इसलिये इस समय चावल के धोवन से दिन में कई बेर तलुवे और हथेरी को सींच दे ।

( ३ ) शीतला निकलने के पहले दो वा तीनदिन ज्वर आता है और बच्चा अचेत पड़ा रहता है । इसलिये इस समय के ज्वर में कोई औषधि न देनी चाहिये । वरन जब जाने कि अब बच्चे को शीतला निकलने लगी है तो एक हिस्सा पोस्ता और दो हिस्सा कन्द का शर्बत बच्चेको दियाकरे और दूध पिलानेवाली स्त्री को ठण्ढीवस्तु खाने को दे अथवा रुधिर शोधक वस्तु, जैसे—शहद, चिरायता पिलावे । उड़द की दाल और मोठा न देवे । यदि बच्चा दो वर्ष का हो तो उसे गोला दो तोले खिलावे । गोला खिलाने से शीतला के दाने अधिक नहीं निकलने पाते । रुद्राक्ष के दाने पानी में घिसकर देने से भी दाने अधिक नहीं निकलने पाते ।

साधारण शीतला की बीमारी में औषधि न देनी चाहिये । परन्तु यदि कोई उपद्रव जैसे अधिक ज्वर, बहुत रोना, वदन नोचना नाद का न आना, वारम्बार चौंक या अनर्थक ककना इत्यादि बातें हो तो अवश्य औषधि करनी चाहिये । प्रयोजन यह है कि यदि पथ्य बन पड़े तो बिना औषधि के भी रोगी अच्छा होसकता है और पथ्य बिगड़ जाय तो औषधि व्यर्थ हो जाती है । इसी अनुमान से

महात्माओं ने इस विस्फोटक वा शीतला रोग में पथ्य ही मुख्य रक्खा है, जैसा कि ऊपर लिख दिया गया है और परमेश्वर की उपासना का अवलम्ब बतला दिया है, जिसका अभिप्राय मातृभाव से ईश्वर को शीतला कहके पुकारा गया ।

हमारे विचार में इसरोग के निवारण के लिये टीका दिजाना बहुत अच्छी बात है, पर जिनसे यह न हो सके उनको रोगीका उचित प्रबन्ध करना चाहिये, आवश्यकता पड़नेपर औषधि भी देनी चाहिये, परन्तु मुख्यतः पथ्यपर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है । माता पुज जाने के बाद अथवा स्वास्थ्यलाभ हो जाने के बाद शीतल चीनी का चूर्ण दो दो घण्टे में जल के साथ तीन चार दिन तक पिलावे, जिससे आभ्यान्तरिक उष्णता साफ हो जाय । तत्पश्चात् कुछ दिन पर्यन्त शरवत अनार, शरवत शन्दन, शरवत वनफसा, अर्क गुनाय, अर्क धनेयों, अर्क कासनी या कासनीके पत्तोंको कूटकर रस निकाल मिश्री मिलाकर पिलावे इससे रुधिर साफ हो जाता है और रुधिर साफ करने में इसके बग़ैर दूसरी औषधि नहीं है । परन्तु कासनी के पत्तों को धोना न चाहिये, क्योंकि धोने से असर जाता रहता है । सुखसे बोलनेवाले बच्चोंके रोगकी पहिचान और उचित उपाय ।

रोग की चिकित्सा केवल औषधि द्वारा ही हो सकती है । यन्त्र, मन्त्र, जप, तप और टोटके आदि से कदापि नहीं । वास्तव में यह निरा भ्रम ही है । सुश्रुत में लिखा है कि बालकों के रोग के हो जाने का कारण बहुधाकर अपवित्रता है । बात यह है कि बालकों का स्वभाव अति ही कोमल होता है । थोड़ी सी भी अपवित्र और दुर्गन्धि

उनको हानि करती है । इसलिये जहाँतक हो सके, उनको इन दोनों से बचावे ।

बाल चिकित्सा बहुत कठिन है । क्योंकि बड़े प्राणी के रोगों का तो निदान अच्छे वैद्यों से हो ही नहीं सकता, छोटे बालकों का जो मुख से कुछ कह नहीं सकते क्योंकि निदान होकर उचित औषधि हो सकती है ? परन्तु जिसप्रकार रोगों के निदान अनेक प्रकार से किये गये हैं, उसीप्रकार बालकों के रोग पहिचानने के लिये बहुतसे उपाय निर्धारित किये गये हैं । बड़ा बालक तो अपना वृत्तान्त कुछ कह भी सकता है, परन्तु बहुत ही छोटा बच्चा जो मुखसे बोलना तो एक ओर रहा, सुनता समझता भी नहीं है, क्योंकि अपना दुःख दर्द जता सकता है ? सो बालक का बराबर रोना और छटपटाना उनके रोग ग्रस्त होने की सूचना है, क्योंकि रोग को जानने के लिये उनके पास कोई दूसरा द्वार है ही नहीं । पर बहुतसी मूर्ख स्त्रियाँ बालकको भूखा जान उसको बारबार दूध पिलाने लगती हैं, जिसे बालक पीता भी नहीं है । यदि कुछ पी भी लेता है तो उलटा और कष्ट थोड़ीदेर पीछे उसे होने लगता है । जैसे,—पेट के दर्द और अजीर्ण आदि जब बालक दुःख के कारण दूध पीता नहीं और रोता ही चला जाता है तब मूर्ख स्त्रियाँ इसका ठीक कारण तो निश्चय कर ही नहीं सकतीं, वरन झु झुकाकर बालकों को मारने पीटने लगती हैं । सो ऐसा नहीं करना चाहिये । प्रत्येक स्त्री को चाहिये कि वह बालक के रोने का कारण खोजे, क्योंकि बिना कारण के बालक नहीं रोता ।

पहिचान और उपाय—( १ ) यदि बालक रोता होवे और मुंह में झाग आते हों तो जानना चाहिये कि उसके कपड़ों में कोई जूँ, चींटी वा खटमल है, जो बालक को काटरहा है । अतः उसको खोजकर निकाल देना चाहिये और काटे हुए स्थान पर तनिक साधी मलदेना चाहिये । तत्काल बालक चुप हो जायगा ।

( २ ) यदि बालक बार बार अपने पैरों को पेट की ओर समेट और पेटको दवाने से खुश न हो, बराबर रोता ही रहे तो जानना चाहिये कि पेट में दर्द है । इसका उपाय यह है कि हाथको आगपर सेंककर अथवा रुई को आगपर दूर ही से गर्म करके बालक के पेटको सेंके, पर इस बातका ध्यान रखें कि रुई को इतना गर्म न करें कि बालक की खान जो बहुत कोमल होती है, जलजावे । दूसरा उपाय यह है कि इलायची के दो बीज, सोंफ के दो दाने-माँ के दूधमें पीसकर पिला दें और रौगन गुलको गुनगुना कर पेटपर मल दें, निश्चय लाभ होगा ।

( ३ ) यदि बालक सोकर उठे और रोवे तथा जीभ निकाले और इधर उधर दूध की खोज में मस्तक को हिलावे तो जानना चाहिये कि भूखा है । दूध पिलाने से चुप हो जायगा ।

( ४ ) एक फखट देरतक सोने से वा किसी वस्तु के चुभने से यदि बालक रोता हो तो उस कारण को शीघ्र दूर कर दें, बालक चुप हो जायगा ।

( ५ ) जब बालकको मस्तकमें पीड़ा होती है, तब बालक अथ

आँखें मूँद लेता है । ऐसी स्थिति में बकरो का मक्खन सिरपर मलने से खुशकी और शर्दी दोनों का सिरदर्द नाश होता है

( ६ ) यदि बालक के गुदा में दर्द हो, प्यास अधिक लगे और भूच्छा आती हो तो जानना चाहिये कि यह दर्द मलकोष्ठ में हो रहा है इसमें मल मूत्र रुकजाते हैं, मुख मलीन हो जाता है, सांस अधिक चलती है और आँतें बोलती हैं । ऐसी स्थिति में किसी वैद्य या डाक्टर को दिखलाकर उचित उपाय कराना चाहिये ।

( ७ ) यदि बालक रोता ही चला जावे, चुप न होवे तो जानना चाहिये कि कहीं दर्द है वा कोई दुख है । ऐसी स्थितिपर कारण जानने की चेष्टा करनी चाहिये और उसका उचित उपाय करना चाहिये

**बाल-चिकित्सा**—बालकों को खाने की औषधि तीन प्रकार से दी जाती है । ( १ ) जो बालक दूध पीते हैं, उनकी दूध पिलानेवाली को; ( २ ) जो अन्न खाते हैं तो बालक को; ( ३ ) जो बालक दूध पीते हैं और अन्न भी खाते हैं तो बालक और दूध पिलानेवाली दोनों को उनकी माता के दूध में अथवा शहद में घिसकर औषधि दी जाती है । बालकों के मुख्य २ रोग तथा उनकी उचित औषधि नीचे लिखी जाती है ।

( १ ) दूध फेंकना—इसको बालक कई प्रकार से फेंकता है । ( २ ) अपने पेट के विकार से, ( ३ ) माता के दूध के दूषित होने से अथवा जब माता का दूध गर्म अधिक होता है तो बालक उसको पीते ही फेंक देता है । ऐसी स्थिति में कारण जानकर उचित औषधि करानी चाहिये । यदि माता के अजीर्ण के वजह से ऐसा हो तो माता



को अल्पाहार देना चाहिये । पेटभर भोजन न देना चाहिये और कोई पाचन चूर्ण देना चाहिये । इस रोग की औषधि यह है कि ( अ ) काकड़ासिंगे, अतीस, मोथा और पीपल पीसकर शहद में चटावे, ( इ ) आम की गुठली, धान की खील और सेंधा नमक पीसकर शहद में चटावे । जब स्त्री रोटी करके, चक्कीपीस के वा शीघ्रता में कहीं से आई हो अथवा पसीने में हो तो अपना दूध बालक को न पिलावे । क्योंकि उस समय का दूध गरम हो जाता है और बच्चा उसे हजम न कर फेंक देता है अथवा गिरा देता है ।

( २ ) हँसली का आना—यह नार की एक हड्डी है, जो हँसली की भाँति दोनों कन्धों से लगी हुई होती है और नार के आगे को होती है । बालक की नार में हाथ लगाकर न लेने से झटका लग जाता है, उसीसे दर्द हो जाता है । इसके रोकने का उपाय यही है बालक की नार में एक चाँदी की हँसली डाल दे । इसके ठिकाने बैठाने का उपाय यह है कि किसी चतुर दाई से सुतवा दे । नीव के पत्तों की धूनी दे और गुब्बारा की माला पहिनावे ।

( ३ ) खोसी—यह बहुत ही घुरा रोग है और सब रोगों की जड़ है । यह कई प्रकार की होती है, जैसे ( १ ) खोँस; ( २ ) जुकाम होने से, जिसमें छाती की कौड़ीमें दर्द होता है; ( ३ ) कुकुरखोँसी, जो सर्दी से वा झूठ से होती है और जिसमें बालक बहुत देग्नक खोँसते २ वमनतक कर देता है; ( ४ ) एक प्रकार की खोँसा और होती है जिसमें बालक की आवाज बैठ जाती है, यह और भी घुरी है । तथा और भी कितने ही प्रकार की खोँसी होती हैं । साधारण

खाँसी में तो घरेलू औषधि की जा सकती है, परन्तु कड़ी खाँसी होनेपर उचित उपाय कराना चाहिये । साधारण खाँसी होनेपर ये औषधियाँ की जा सकती हैं—( १ ) पोहकरमूल, अतीस, पीपल, काकड़ासिंगी को पीसकर शहद में चटावे, ( २ ) बंशलोचन पीसकर शहद में चटावे, ( ३ ) अनार का छिलका और नमक पीसकर चटा दिया करे, ( ४ ) पान के रस में एक वा दो रत्ती जायफल घिसकर देवे, ( ५ ) एक कुल्हियाको गर्म करके साम्हर नमक उसमें भुनले और बालक को चार पाँचवेर दिन में चटा दिया करे, ( ६ ) यदि खुश्की से गले में फाँस पड़गयी होवे तो विहीदाने के लुआब में मिश्री मिलाकर पिलावे वा शहद का शर्बत चटावे वा छाती और गले में तैल मले । बड़ी खाँसी तथा सब प्रकार की खाँसीपर अनुभूत योग तृतीय भाग में लिखे गये हैं । देखो, पृष्ठ १८५-८६

( ४ ) खाँसी और ज्वर—काकाड़ासिंगी, अतीस और पीपल पीस कर शहद में चटावे । ( २ ) कटेली के फूलों की केसर को शहद में मिलाकर चटावे । ( ३ ) बादाम की भींगी पानी में घिसकर चटावे । यदि इनके संग दस्त भी हो तो काकड़ासिंगी, पीपल, अतीस और मोथा को पीसकर शहद में चटावे ।

( ५ ) पेट चलना—जिसको अतिसार भी कहते हैं । यह कई कारणों से होता है, जैसे—अजीर्ण से, सर्दी पाने से, गर्मी पाने से और दाँत निकलने के दिनों में तो बहुधा होता है । काग्य जानकर उचित औषधि करानी चाहिये । सामान्य दस्तों के लिये ये औषधियाँ उपयोगी हैं—( १ ) बेजगिरी, कत्था, धाय के फूल,

बड़ी पीपल और लोध, इनको पीस कर शहद में चटावे । दस्त के दिनों में दूध पिलाने वाली दूध को जल्दी जल्दी न पिलावे, देर में पिलावे । ( २ ) यदि शर्दी से दस्त हो तो बालक और माता दोनों को शर्दी से बचना चाहिये तथा ठंडी वस्तु का भोजन न करना चाहिये । ( ३ ) यदि गर्मी से बालक को दस्त हो तो बालक और दूध पिलाने वाली दोनों गर्मी से रक्षित रहे, ठण्डी वस्तु का सेवन करें, चावल आदि भोजन करें अथवा बंशलोचन, छोटी इलायची और मिश्री पीसकर माता के दूध में बालक को पिलावे । अतिसार पर अनुभूत योग तृतीयभाग में लिखे गये हैं । देखो, पृष्ठ १८५-८६

( ६ ) अतिसार और ज्वर—यदि अतिसार के संग ज्वर भी होवे तो नागरमोथा, पीपल, सतीस, काकड़ासिंगी इनका चूर्णकर शहद में मिलाकर चटावे । इस औषधि से खासी और दूध गिरना भी बन्द होता है ।

( ७ ) आंव अतिसार—जिसमें दस्तों के संग आँव भी आते हैं । इसकी औषधि वायविडंग, अजमोद और पीपल महीन घिस कर चावलों के पानी में दे । यदि बिमारी कड़ी जान पड़े तो वैद्य या डाक्टर से उचित उपाय करावे ।

( ८ ) रक्तातिसार—उसे कहते हैं, जिसमें दस्तों के साथ शोथ निकलते हैं । इसकी औषधि यह है कि संफेद जीरा, कुड़े के अज में पीसकर मिश्री मिलाकर दे या मोचरस, बेंजीर फूज, कमज के फूज, इनको पीसकर साठी चावलों के

कड़ी बीमारी पर उचित उपाय करावे । रक्तातिसार पर अनुभूत योग तृतीय भाग में लिखे गये हैं । देखो, पृष्ठ १८५-८६

( ६ ) अफरा—उसे कहते हैं, जब पेट फूल जावे । यह बहुधा अजीर्ण से होता है । इसकी औषधि यह है कि हींग को भुनकर और पानी में घिसकर दूड़ी के चारों ओर लेप करदे ।

( १० ) कान बहना—( १ ) सुदर्शन के पत्ते का रस निकाल कर गुनगुना करके कान में डाल दें, ( २ ) लोध को महीन पीसकर कानमें डाल दे, बन्द हो जावेगा और दर्दभी जाता रहेगा, (३) यदि कानमें दर्द हो तो लड़के वाली स्त्री के दूध की चार वूँदे डलवा दे ।

( ११ ) ततैया का काटना—काटे हुए स्थान पर गेंदे का पत्ता या मोथा और घास मल दे अथवा नौसादर और चूना मल दे ।

कुत्ते का काटना—( १ ) लालमिर्च पीसकर घाव में भर दे, कुत्ते की विष्ठा जलाकर भर दे, ( ३ ) चिरचिड़े की जड़ को पीसकर शहद में चटा दे ।

वावले कुत्ते का काटना—एक पके केले की फली को लेकर बराबर के तीन टुकड़े करे उसमें सिंह की खाल ( पर वाल खूब उखाड़कर ) एक एक रत्ती भरकर एक एक घण्टे पीछे खिलावे । आगम हो जायगा । सबसे अच्छा उपाय यह है कि जिस अस्पताज में इसका इलाज होता हो, वहाँ भिजवा दे ।

विच्छू का काटना—( १ ) जमालगोटा पानी में घिसकर लगा दे, ( २ ) फासमोरस वा गन्धक लगा दे, ( ३ ) नौसादर और चूना लगा दे तथा सुँवा दे, ( ४ ) मूली के पत्तों का रस लगा दे ।

( १५ ) साँप का काटना—यह बड़ा ही दुष्ट जन्तु है । इसके अनेक प्रकार हैं, जिनमें से कोई कोई तो बहुत ही विषैले होते हैं । भारतवर्ष में २१८ प्रकार के साँप गिने गये हैं, जिनमें ३३ प्रकार के बहुत ही विषधारी हैं । विषधारी साँप के काटने की पहिचान यह है कि उसके काटने में दुहरे दाँतों के चिन्ह दीख पड़ते हैं । जिनमें विष कम है, उनके इकहरे दाँत होते हैं । जहाँ सर्प काटखावे वहाँ बन्द बाँधना बहुत ही आवश्यक है । कालासाँप बहुत ही विषधारी है । औषधि तो अनेक हैं, परन्तु हुकमी कोई नहीं है । इसमें सबसे अधिक ध्यान इस बात का रखवे कि काटे हुए मनुष्य को सोने न दे, जैसे वने वैसे उसको चैतन्य रखवे । इसी कारण हमारे यहाँ थाली वजाने की प्रथा जारी है, जिसको “ढाँक धरना” कहते हैं । आँखों में ठण्डे पानी के छींटे देते रहना चाहिये और सब से प्रथम काटते दो कस के बाँध दे । पीछे सूई से जहाँ जहाँ साँप के दाँत लगे हों, वहाँ वहाँ देखे कि कहीं दाँत टूटकर तो नहीं रह गया है । यदि रह गया होवे तो पहले उसको निकाल डाले और फिर औषधि दे ।

( १ ) सफेद कनेर की जड़ की छान और मात कालीमिर्च वाग्हतोले पानी में पीसकर शीशी में भर ले । एक एक घण्टे पर खूब हिला हिलाकर एक एक तोला पिनावे । यदि मुख बन्द हो तो चमचे से पिला दे । एकवर ही देने से दो घण्टे में आगम हो जावेगा पर पहिले चार घण्टे में इस औषधि का गुण जान पड़ेगा और चार घण्टे पीछे देह हिलने लगेगी ।

( २ ) चिगचिड़ा का कोई सा अंग (पता, टंटी या जड़) पानी

में पीसकर काटेहुए स्थानपर लगा दे और उस समय तक पिलावे जबतक कड़वा स्वाद न जान पड़े। जब कड़वा लगने लगेगा, तभी विष उतर जावेगा।

( ३ ) हुक्के की कीट ( जो नहचे में जमती रहती है ) घी में मिलाकर चने बराबर खिलावे। काले साँप का भी विष उतर जावेगा। यदि एकबार के देने से लाभ न हो तो थोड़ी थोड़ी देर बाद दो तीन बेर देवे, निश्चय लाभ होगा। इस कीट को काटे हुए स्थानपर भी लगा दे।

( ४ ) रीठा घोटकर पिलावे और कमलगट्टे की मींगी पीसकर आँख में आँजे।

( १६ ) अफीम का विष—( १ ) हींग को पानीमें घोलकर पिलावे, ( २ ) रीठे का जल पिलावे, ( ३ ) फिटकरी का चूर्ण और बिनौले का सत खिलावे और जिसने अफीम खाई हो उसको कदापि सोने न दे, बल्कि टहलावे।

( १७ ) मक्खी का काटना—लोहे से घिसकर लेप करदे अथवा मक्खी की बीट ही पानी में घोलकर लगा दे।

( १८ ) मकड़ी का रोग—जब बालक के अंग से मकड़ी रगड़ जाती है तब उसके विष से फुंसी हो जाती है; जिनमें जलन और खुजली होती है। औषधि उसकी यह है कि नीबू के रस में चूना पीसकर लगावे।

( १९ ) नकसीर वा नाक से रुधिर बहना—( १ ) फिटकरी के पानीको नाक में सूँधे, ( २ ) अनार के फूल का रस और श्वेत दूध



हवे तो मोम का मरहम कपड़ेपर लगाकर वा कपड़े को कड़वे तैल में भिगोकर लगा दे ।

( २८ ) आँख दुखने की दवा—तृतीय भाग अनुभूत योगमें देखो ।

( २९ ) बालकों की हांफी—जिसको लोग पसुली की बीमारी भी कहते हैं । इस बीमारी में लड़के खेलते २ एकाएक आखें उल्ट देते हैं और चेहरे का रंग बदल जाता है, मालूम होता है कि मानो खतम हो गये । मगर जब मुँहपर पानी डाला जाता है और बदन में हवा जगती है तो फिर होश में आ जाते हैं । कोई कोई इसरोग को हब्बा-डब्बा भी कहते हैं । यह रोग बहुत बुरा है, इसकी उचित औषधि करानी चाहिये ।

ज्वर चिकित्सा—ज्वर वह रोग है जिसका अधिकार देश मात्र पर सर्वदा सब काल में बना ही रहता है । किसी २ वर्ष में सब देशों में अथवा एक दो देशों में ज्वर का इतना प्रचण्ड वेग बढ़ता है कि मनुष्य मात्र को जड़ीभूत कर देता है । यह ज्वर आठ प्रकार का है,—( १ ) वातज्वर, ( २ ) पित्तज्वर ( ३ ) कफ ज्वर, ( ४ ) वात पित्त ज्वर, ( ५ ) वात कफ ज्वर, ( ६ ) पित्त कफ ज्वर, ( ७ ) त्रिदोषज, जिसको सन्निपात ज्वर कहते हैं और ( ८ ) आगन्तुक ज्वर । ज्वर रोकने के लिये विद्वानों ने अनेक उपाय और यन्त्र किये परन्तु कोई अत्यन्त उपयोगी तथा लाभदायक यन्त्र न निकला और न कोई ऐसी औषधि ही किसी ने निकाली जो मनुष्यमात्रके ज्वर को एकमात्र दूरकर दे । यही कारण है कि प्रत्येक खण्ड के चिकित्सकोंने ज्वर को ही सबसे बड़ा और



भयानक रोग समझ उसका वर्णन विस्तारपूर्वक लिखा है। इस छोटे से लेख में यद्यपि हम ज्वर का विस्तार पूर्वक वर्णन नहीं लिख सकते तौ भी प्रधान २ अंशों पर एक सरसरी निगाह डालने की चेष्टा करेंगे। सम्भव है हमारे इस छोटे से लेख से हमारी माताओं और वहनों का कुछ लाभ हो।

ज्वर होने का कारण—ऋतु की प्रकृति के विरुद्ध भोजन, बिना भूख के खाना, भूख लगने पर न खाना, कच्चे फलों को खाकर पानी पीना, वासी भात खाना, तेल दूध या दूध दही अथवा दही मूली एक साथ में खाना, बहुत धूप में या अग्नि के सन्मुख रहने के बाद पानी में भीगना, वर्षा में बहुत बौछार में रहना, रास्ते से बहुत थके हुए आकर जल पी लेना या स्नान कर डालना, कभी छाया कभी ओस में सोना, जुखाम की रक्षा न करना, इन्हीं सब कारणों से आमाशय में स्थित वातादिक दोष विगड़कर इस धातु में मिलके जठराग्नि को बाहर निकाल ज्वर रोग को उत्पन्न करता है।

ज्वर के लक्षण—निम्न लिखित लक्षण यदि किसी व्यक्ति में पाये जाय तो जानना चाहिये कि उसे ज्वर आने वाला है।

( १ ) बिना चले फिरे थकाई मालूम होना ( २ ) शरीर का रंग कुछ बदल जाना, ( ३ ) मुख बेस्वाद, ( ४ ) नेत्रमें आँसु, ( ५ ) जंभाई और शरीर में दर्द, ( ६ ) देह भारी, ( ७ ) रोम खड़े होना या जाड़ा मालूम देना, ( ८ ) बदल गरम और आँख में गर्मी मालूम पड़ना।

विशेष लक्षण—अत्यंत जंभाई और शरीर में दर्द होना

पैठन हो तो जानना चाहिये कि इसे बात ज्वर होगा; नेत्रमें दाह और शिर दर्द हो तो पित्त ज्वर और अन्न पर अनिच्छा होने से कफज्वर होगा ।

ज्वर का सामान्य रूप केवल इतना ही है कि पसीना का न आना, शरीर बहुत गर्म, सम्पूर्ण शरीर जकड़ा सा जान पड़े या दर्द करे और शीत लगना ।

ज्वर पर लंघन विचार—तरुण ज्वर में प्रथम ही उपवास कराने से दोष पच जाते हैं और यदि ज्वर धीमा हो गया हो और दोष भी पच गये हों एवं रोगी भी खाने की इच्छा प्रकट करे तो साबूदाना, मूँग का जूस, बारली अथवा भेंट का लावा देना चाहिये । यदि ज्वर रहे और भूख लगे तब भी यही हल्का भोजन देवें, क्योंकि भूख लगने पर भोजन न देने से रोगी कमजोर हो जाता है और मरने का भय रहता है ।

लंघन निषेध—गर्भिणी स्त्री, बालक, वृद्ध, बहुत कमजोर, भय युक्त, कामज्वर, शोक ज्वर और पुराने बुखार में उपवास न कराना चाहिये । साबूदाना आदि हल्का भोजन देते रहना चाहिये । यदि दूध-साबूदाना दे तो और अच्छा है ।

ज्वर रोगी के लिये निषेध बातें—दिन में सोना, स्त्री अथवा पुरुष प्रसंग, परिश्रम, शीतल जलपान ( गर्म पानी पीवे ), क्रोध, अधिक हवा का सेवन और भोजन नया ज्वर वाला रोगी त्याग करे ।

ज्वरके रोगीको दूध देना—पुराने बुखारवालेको और जिसका

कफ सूख गया हो उसे गाय का दूध अमृत के समान गुण करता है और नये बुखार में दूध विषके समान रोगी को मार डालता है।

ज्वर में औषध खिलाने का नियम—कच्चे ज्वर में औषध न दे, क्योंकि कच्चे ज्वर में औषध देने से ज्वर और भी बढ़ता है। जब देखे कि ज्वर कुछ धीमा हुआ है और शरीर हलका हुआ है तथा वातादिक दोष यथास्थित हुए हैं तब जानना चाहिये कि अब दोष पचा है। उस अवस्था में दवा देने से ज्वर का नाश होता है। लेकिन डाक्टर, रोग के आरम्भ में भी औषधि देते हैं।

औषधि—पित्तज्वर—मुनक्का और पित्तपापड़ा एक एक भाग, अमिलतास का गूदा आधाभाग, कुटकी आधाभाग, मोथा १ भाग, बड़ा हड़ आधाभाग, सुगन्धवाला १ भाग—सब दवाइयों को २॥ तोले ले अधिकचराकर पाव भर जल में एक मृत्तिका पात्र में धीमी आंच पर चुगवे। जब डेढ़ छँटाक जल रह जाय तब मलकर छान ले और तीन मासा शहद उसी क्वाथजल में डाल के दोनों समय पिलावे। पिलाने से बेहोशी, जीभ का सूखना, बारम्बार प्यास लगना, अनर्थक बात बकना इत्यादि आराम होता है।

वातज्वर—खस, पृष्टिपर्णी, सोंठ, चिरायता, मोथा, जवासा, दोनों कटाई, गिन्नोय, बड़ा गोखरू—सब औषधि को समान भाग २॥ तोला ले उपरोक्त विधि से बनाकर पिलावे, निश्चय लाभ होगा।

फफूज्या—नींब का छाल, सोंठ, गुरुच, देवदारु, द्रव्य, गिरग-यता, पुष्करमूल; भटकटैया की जड़ और छोटी पीप—सब दवा-

इयो को समान भाग २ तोला ले काढ़ा बना ३ मासा डाल दोनो समय पिजावे । निश्चय लाभहोगा ।

अन्य ज्वर होनेपर किसी अनुभवी चिकित्सक से चिकित्सा करावे, क्योंकि वैद्य की जरा सी भूल भी ज्वर रोगी के जिये हानिकारक हो उठती है । इसीप्रकार ज्वर रोगमें रोगी भी कुपथ्यकर मौत को अपने पास बुला लेता है ।

( १ ) स्त्री चिकित्सा—प्रसूत—यह रोग जापे ही में स्त्री को हो जाता है । इसीसे इसका नाम प्रसूत है । जच्चावस्था में जो स्त्रियाँ अपना खान पान नियम से नहीं रखती और थोड़ी सी भी असावधानी कर बैठती हैं, वे जन्मभर कष्ट भोगती हैं । इस रोग के लक्षण ये हैं,—( १ ) भीतर ज्वर का अंश बना रहना, ( २ ) शरीर का दूटना, ( ३ ) प्यास अधिक लगना, ( ४ ) पेट, पीठ, पसली, कमर, घोट्टे इत्यादि में सदा अथवा चाहे जब दर्द होना, ( ५ ) हाथ, पाँव वा पेट पर सूजन हो आना, ( ६ ) बेर बेर उलटी का आना, ( ७ ) जी मिचलाना ( ८ ) कब्ज रहना ( ९ ) डकारों का बहुत आना, ( १० ) निर्बलता और ( ११ ) मर्मस्थान में सूजन का होना ।

जिस स्त्री को यह रोग हो जावे वह इतनी वस्तुओं से बचे,—भात, दही, खटाई, शर्बत, ठण्डा पानी और ठण्डी वायु । इस रोग में पथ्य ये हैं—अरहर वा मूँग की दाल, रोटी, दूध और गरम शाक । इस रोग की औषधि यह है,—( १ ) गोखरू २॥ तोले ७ कर आधा सेर पानी में औटावे । जब छटांक भर रह जाय तब

छटाक भर बकरी का दूध मिलाकर सात दिन तक दोनो समय सांझ सवेरे पीवे, निश्चय लाभ होगा । (२) एक माशा लोहवानका सत और दो रत्ती कस्तूरी मिलाकर सात गोली बांधे । एक गोली नित प्रातः काल खावे, ( ३ ) दशमूल का काढ़ा बनाकर पीवे, निश्चय लाभ होगा । बनाने की विधि पृष्ठ २६३ में देखो ।

/( २ ) मूर्च्छारोग—इस रोग के कुछ ऐसे रूप हैं कि यहाँ की अशिक्षित वहनें इसको भूत, प्रेत, चुड़ैल और भूतनी मानकर रोग का कुछ उपाय नहीं कराती । केवज गंडे, तावीज, यन्त्र, मन्त्र, और मिर्च भभूत इत्यादि कराती हैं और विचारी स्त्री को व्यर्थ का कष्ट देती हैं । कहीं कहीं तो इन कुप्रवृत्तियों से रोगी स्त्री की मृत्यु ही हो जाती है । इस रोग के लक्षण ये हैं—दाँत बैठ जाते हैं, देह ऐंठकर कमान सी हो जाती है, वायु आँतों में घुम घुमाकर आता तक आ जाती है और कण्ठ रुकसा जाता है, कभी २ पेट भी फूल जाता है, छाती में बहुत कष्ट होता है, साँस छोटी और जल्दी जल्दी आती है, और देह में कोई जगह ऐसी नहीं बचती, जहाँ पीड़ा न जान-पड़ती हो । इस रोग की औपधि यह है कि दूध के साथ पान का रस मिलाकर दिया जावे तो यह रोग दूर हो सकता है । परन्तु सन्त अच्छा उपाय यह है कि किसी अनुभवी वैद्य या डाक्टर से उचित औपधि करावे । यह रोग बालक, विरहिन और प्रसूता ग्रिहो को अधिकतर होता देखा गया है ।

/( ३ ) गर्भिणी के लिये हल्का जुआन—असड़ी का तेन दूध में डालकर पीवे । परन्तु एक चम्मच से अधिक न डाले ।

( ४ ) गर्भिणी का वायु—पाँच या सात बादामकी मींगी और एक मासे गेहूँ की साफ भूसी खा लिया करे तो वायु का कोप गर्भिणी को नहीं होने पायगा ।

( ५ ) गर्भिणी का अफरा—बच, रसोत, हींग, काली नमक, इनमें दूध औटाकर पीवे ।

( ६ ) मूत्र न उतरे—तो दाभकी जड़, दूबकी जड़ और कास की जड़ थोड़ी सी ले दूध में औटा कर पीवे ।

( ७ ) गर्भिणी के रुधिर का बहना—कभी २ किसी किसी स्त्री को किसी कारण से ऐसा हो जाता है कि रुधिर बहने लगता है, जिससे गर्भको बहुत ही हानि पहुँचती है, बालक दुबला पतला हो जाता है, वग्न कभी २ तो बिना समय गर्भ गिर भी पड़ता है । जब ऐसी दशा हो तो अनार के छिलके का पानी पिचकारी लेने से यह “जगयुप्रवाह” रुक जाता है । इस पानी के बनाने की यह विधि है कि अनार के फल का छिलका एक छटौंक, लोंग और दालचीनी का चूरा आठ आठ माशे लेकर मिट्टी की हांडी में डेढ़ पाव पानी में १५ मिनट तक मन्दी आग से उवाल ले, पर हाँड़ी का मुग्न वन्द रखे । जब उबल जावे तब उतार कर छान ले और ठण्डा कर काम में लावे ।

( ८ ) स्त्री के पेट का बढ़ना—फलाजैन की पट्टी पेट पर न बहुत कड़ी और न बहुत ढीली, बांधे रखे ।

( ९ ) योनिगोग—बीस प्रकार का वैद्यक शास्त्र में लिखा है । किसी अनुभवी वैद्य या डाक्टर से इस रोग की चिकित्सा करावे ।

( १० ) सुख से प्रसव कराने वाली औषधियाँ—इन औषधियों के सेवन करने से, प्रसव बिना दुख और सुगमता से हो जाता है । कलहारीकी जड़ पानीमें पीसकर गर्भवतीके दोनों पावोंपर लेप करे और चिरचिरी की जड़ कमर में बाँध दे । दूसरी औषधि यह है कि फालसा या अड़सा पीसकर दूड़ीपर लेप करे तथा साँप की काँचली को पुट देकर जलावे और उसका काजल शहद मिलाकर आँख में लगावे ।

॥ ( ११ ) थनैला—जो स्त्रियाँ बालकों को दूध पिलाती हैं, उनके स्तनों में कई कारणों से गॉठ पड़कर फोड़े हो जाते हैं और फिर स्तन पक जाते हैं । कभी २ बालकों के शिर की चोट लगजाने से गॉठ पड़ जाती है और स्तन गीले रहने से फट जाते हैं । इसको थनैला रोग कहते हैं । इसकी औषधि यह है कि नागरमोथा और मेथी को बकरी के दूध में पीसकर लगावे, अण्डी की पत्ती का रस निकालकर उसमें कपड़ा भिगो भिगोकर बेर बेर लगावे और सहजने के पत्ते पीसकर लेप करे । इन क्रियाओं से निश्चय लाभ होगा । परन्तु यदि कुच तड़क गये हों वा स्तनों में पीड़ा हो तो ग्लैंसरिन चुपड़ दे वा घृतमें मौम मिलाकर चुपड़ देवे । यदि दूध से भर स्तन नर्राते हों अथवा बालक न पीता होवे तो ऐसी दशा में नैत्र लगावे ।

( १२ ) सोमरोग—जिस प्रकार पुरुष का बहुमूत्र रोग होता है और अधिक मूत्र द्वारा धातु जाते जाते अनुप्य भर जाता है, वही रोग स्त्रियों को सोमरोग होता है और यह भी एसा दुष्कर रोग है

कि यदि प्रारम्भ में उपाय न किया जाय तो फिर आसाम होना कठिन हो जाता है और कुछ दिनों में स्त्री गलकर मर जाती है । इसके होने का भी कुपथ्य वही है जो प्रदर रोग में लिखता हूँ । रोग होने के साथ ही किसी अनुभवी वैद्य या डाक्टर से इसकी चिकित्सा करानी चाहिये ।

( १३ ) प्रदर रोग—स्त्रियों के योनि के द्वारा रक्त अथवा धातु का जाना प्रदर रोग कहाता है और यह रोग इन कुपथ्यों से होता है,—( १ ) प्रकृति के विरुद्ध अधिक रुखा और गर्म भोजन करना, ( २ ) शराब पीना, ( ३ ) खाने परतुरन्त फिर खाना, ( ४ ) कच्चे गर्भ का गिर जाना, ( ५ ) अति मैथुन करना, ( ६ ) अधिक शौच और उपवास, ( ७ ) असहन बोझा का उठाना इत्यादि कारणों से वातादि दोष करके चार प्रकार का प्रदर रोग हो जाता है ।

इसका सामान्य रूप यह है कि चारों प्रकार के प्रदर रोग में शरीर ऐंठता है और खफीफ पीड़ा होती है । प्रदर रोग के बहुत बढ़ जाने से शरीर दुबला हो जाता है, बिना मेहनत किये शरीर थका सा जान पड़ता है, शिर में घुमरी और नेत्र में गर्मी मालूम होती है, पियास अधिक लगती है, शरीर में जलन तथा जी घबड़ाता है और शरीर की रंगत पीली जान पड़ती है । इसमें श्वेत प्रदर की अत्युत्तम औषधि यह है कि गतालू लाल और शकगन्द, इन दोनों को सुखा ओर बगवर लेकर कूट, पीस, छानकर आधी मिश्री मिला, ६ मासे लेकर उसमें चार बूँद बड़ का दूध डालकर खा लेवे और ऊपरसे गौका दूध पी लेवे । यह क्रिया १५ दिनकरे, निश्चय लाभ होगा



सब प्रकार के प्रदर की यह औषधि है कि सुपारी के फूल, पिस्ता के फूल, मैजीठ, सिरयाली के बीज, ढाक का गोंद, चार २ माशे लेकर पानी के साथ फाँके तो सफेद, पीला, स्याह और दुर्गन्धयुक्त सब प्रकार का प्रदर रोग दूर हो ।

( १४ ) रक्त प्रदर—वह है, जब स्त्री के गुप्त अङ्ग से मासिक रुधिर बराबर बहता रहे और बन्द न होवे, जिसको 'पैर कटना' वा 'पैर जारी होना' कहते हैं इसका उपाय यह है कि आम की गुठली का चूर्ण करके, घी और घूरे में मैदा मिला हुआ हलुवा बनाकर अथवा आम की गुठली को आग में भुन भुनकर खिलावे, निश्चय लाभ होगा । पीले प्रदर की यह औषधि है कि कायफल कूटकर दूध के साथ खिलावे । परन्तु जब रुधिर बराबर निकलता ही रहे, रुके नहीं, प्यास अधिक लगे, शरीर में ज्वर और दाह हो और शरीर अति दुर्बल हो तो दशा दुस्साध्य समझनी चाहिये और इसका उचित प्रबन्ध करना चाहिये ।



## षष्ठम भाग

## बच्चोंके सुधार पर वैज्ञानिक दृष्टि



आज कल के लड़के ही भविष्य में मनुष्य  
होंगे, उन्हीं पर हमारे कुल, जानि व देशका  
भविष्य निर्भर है, इसलिये उसको सन्मार्ग  
पर लगाने का प्रयत्न करना प्रत्येक माता

पिता का कर्त्तव्य है । परन्तु बहुतेरे माता पिता इस ओर ध्यान  
नहीं देते । बहुतांश में सुधारने की भावना होते हुए भी वे उनके  
उपाय नहीं जानते । बहुतेरे माता पिता ये भी रहते हैं, जिनका  
आचरण स्वयम् ठीक नहीं रहता और जिनकी सम्माननास-  
कर इसी कारण बिगड़ जाती है । यदि माता पिता अपना

आचरण ठीक रखते हुए आरम्भ से ही बच्चों के सुधार की ओर ध्यान देना चाहिये । लकड़ी जब तक गीली रहती है तबतक उसे जिधर चाहो मोड़ सकते हो, सुखनेपर उसका मुड़ना कठिन ही नहीं असम्भव हो जाता है । जैसे मिट्टी के बनेहुए गीले पात्रपर यदि कोई चिन्ह बनादिया जाय तो वह जबतक पात्र मौजूद है तबतक कायम रहता है । उसी प्रकार बच्चों को भी जबतक उनका चित्त कोमल है तबतक जिस ओर चाहो लगा सकते हो । चाणक्य के कथनासुर पन्द्रहवर्ष की अवस्-। तक बच्चों के हृदयपर सुसंस्कार डाले जा सकते हैं । बिगाड़े हुए बच्चों को सुधारने के लिये सरकार ने जो रिफार्-मेटरी स्कूल कायम किये हैं, उनमें भी इसी आयु तक के बच्चे लिये जाते हैं कारण यही है कि इसी वयस में बच्चों का सुधार या बिगाड़ हो सकता है । यही अवस्था उनको अधिकतर संभालने की है ।

बच्चों के सुधार के लिये इस लेख में हम पहले उनके स्वभाव पर विचार करेंगे, क्योंकि बालक का स्वभाव जाने बिना वास्तविक सुधार नहीं हो सकता । कारण ? जहाँ बच्चों को उपदेश की आवश्यकता, वहाँ वृथा टगड दिया जाता है और जहाँ लगाम खिंची हुई रखनी चाहिये वहाँ ढीली छोड़ दी जाती है, जिसका परिणाम खेदजनक होता है । बालकों की अवस्था को हम तीन भागों में विभक्त कर उनके स्वभाव की ओर ध्यान दे सकते हैं ।

( १ ) पहली शिशुता, जो कि जन्म से दो वर्ष पर्यन्त, अतः कि दूध के सय दाँत निकल न आवें जब बच्चा पैदा होता है तब उसे इस ससार का बोध नहीं रहता । मनुष्य शरीर में बाह्यज्ञान

होने के पाँच साधन हैं, जिन्हें हम पञ्च ज्ञानेन्द्रिय कहते हैं। सबसे पहले पैदा होते ही बच्चे की त्वचेन्द्रिय पर संस्कार होता है। फिर वह आसपास में होनेवाले शब्दों को सुनता है, फिर उसकी आँखें खुलती हैं, तदनन्तर धीरे धीरे उसे इस संसार का भान होने लगता है। बार बार भान होने पर वह पदार्थों को पहचानने लगता है। जो पदार्थ उसके पास अधिक आता है, उसे वह जल्दी पहचानने लगता है। यही कारण है कि सबसे पहले वह अपनी माता की गोद पहचानता है। शनैः शनैः वह पिता तथा और और लोगों को पहचानने लगता है। इस आयु में जैसी परिस्थिति में वह रहता है, वैसा ही उसका ज्ञान होता है। पाठिकाओं ने सुना होगा कि आदमी का बच्चा भेड़ियों के साथ रहकर उनकी चालढाज सीख गया था। वह मनुष्य की बोली भी नहीं बोल सकता था। यही कारण है कि बच्चा अपनी मातृ-भाषा बिना प्रयास ही सीख लेता है।

( २ ) सारी कुमारता, अर्थात् दो वर्ष से सान आठ वर्ष तक जब तक कि दूध के समग्र दाँत ऋढ़ कर ठहराऊँ दाँत न आ जाँय। इस समय बच्चा अनुकरणशील रहता है वह अपने माँ-बाप को जैसा करते हुए देखता है, वैसा ही वह भी करने लग जाता है। माता-पिता के आचरण का प्रभाव बच्चों पर बहुत जल्दी पड़ता है। इन आयु में बच्चों में भूल जाने की आदत विशेषरूप में रहती है। यही कारण है कि बच्चे आपस में लड़ने के बाद फिर फौरन ही साथ साथ इस तरह खेलने लग जाते हैं, मानों उनमें कभी झगड़ा हुआ ही न हो। इस आयु में बच्चों का चित्त चञ्चल ही रहता है। पृ. २८

बातपर एकाग्र नहीं रहते और न एक जगह बैठे ही रह सकते हैं वे हमेशा चलते फिरते और कुछ न कुछ करते रहते हैं । चञ्चलता के कारण एक ही बातको बार बार देखते या सुनते रहनेपर और कईबार भूलनेपर उसे वह हृदयङ्गम करते हैं । अतः यदि बच्चा भूल भी जाय तो बार बार उसे स्मरण कराकर उसे सुधार की ओर अग्रसर करना चाहिये । भूल जानेपर बच्चे के साथ डाँट-डपट और मारपीट का पूरा व्यवहार ठीक नहीं ।

इस आयु में बच्चों को खेल भी बहुत पसन्द आता है । छोटी छोटी कौतूहलपूर्ण कहानियाँ उन्हें अधिक रुचती हैं । उन्हें इस आयु में उपदेशपूर्ण छोटी छोटी कहानियाँ सुनानी चाहिये । फिर बच्चों को इस आयु में यदि किसी नवीन पदार्थों का ज्ञान कराना हो तो वह पदार्थ उसके सामने लाकर दिखा देना चाहिये या उसे उस नवीन पदार्थ के विषय में खूब अच्छे और सरल ढंग से समझा देना चाहिये । ऐसा करने से बच्चे की तर्कशक्ति बढ़ जाती है । इस आयु में बच्चों के स्वभावमें कौतूहल भी विशेष रहता है । किसी बच्चे को आप अपने साथ जहाजपर ले जाइये तो देखेंगे कि वह इञ्जिन के पास खड़ा रहना विशेष पसन्द करेगा । फिर इञ्जिन चलाने का काम करतेहुए देखकर उसका ध्यान ड्राइवर और कलकी ओर जायगा । ऐसी आयु में बच्चे कितने पदार्थों को आश्चर्यभरी दृष्टि से देखकर उसकी चर्चा करते हैं और उनके सम्वन्ध में कई प्रश्न करते हैं । इन प्रश्नों का उन्हें यथोचित उत्तर देना चाहिये । इससे उनके ज्ञानकी वृद्धि होती है । इस आयु में

वच्चों को हठ भी विशेषरूप में रहता है । वे अपनी इच्छा पूर्ति के लिये अड़जाते हैं । मनुष्य स्वभाव में इच्छाओं के दो भेद हैं । एक सद्विच्छा और दूसरी असद्विच्छा, इसलिये वच्चों की सद्विच्छा पूर्ण करनी चाहिये और असद्विच्छा के लिये उन्हें समझना चाहिये ।

( ३ ) तीसरी किशोरावस्था है, जो कि कुमारता बीतने के उपरान्त सोलह वर्षतक गिनी जाती है । इस आयु में वच्चों पर संगीत का प्रभाव पड़ता है । यहाँ तक कि जो वात मॉ-वाप में नहीं रहती वह वच्चे में आ जाती है । वच्चों का हृदय बहुत ही कोमल होता है । जैसी संगति में वे रहते हैं वैसाही उनपर असरभी पड़जाता है ।

वच्चों के पहले साथी मा-वाप, भाई बहन, कुटुम्बी तथा घर के नौकर चाकर और शिक्षक हैं, फिर पड़ोसी और टोले मोहल्ले के, फिर स्कूलों के लड़कों से उनका साथ होता है । यदि कहीं दुष्ट स्वभाव के नौकर चाकर, शिक्षक और स्वेच्छाचारी लड़कों से उनका साथ हुआ तो वे वच्चे निश्चय ही बिगड़जाते हैं और यदि सुसंगति मिली तो वे लड़के सुधरजाते हैं अद्गुण प्राप्त करते हैं, जिससे कुल भी गौरवान्वित हो उठता है ।

इस आयु के उपरान्त वच्चों में कुछ सोचने और समझने की शक्ति आ जाती है । अर्थात् १५ या १६ वर्ष की आयु में वच्चे सोचने समझने लगजाते हैं । ऐसी दशा में भी पिता माता और उसके अभिभावक को उचित है कि उसे दोआ न छोड़ें, बरकरार उनकी देखभाल करते रहें । ऐसा न होनेपावे कि वच्चा बिगड़जाय । इस आयु में वच्चे दुरी संगति के प्रभाव से ही बिगड़ने दें । मोह

और प्रेम भी लड़के को बिगाड़ने में सहायक होते हैं। इकलौती संतान प्रायः बिगड़ जाती है। कारण बालक का पिता अथवा माता वा अभिभावक इकलौती संतान समझकर प्रेम के वशीभूत हो सुधारने की चेष्टा नहीं करता। संतान विशेष मार पीट और गाली-गलौज से भी बिगड़ती है। अपनी संतानों के ऊपर तो माता पिता का केवल एकमात्र सुधार सम्बन्धी प्रेम और डराने के लिये केवल आँखों का भय ही काफी है। इसके विपरीत करने से बच्चा सुधारने के बदले बिगड़ता ही है, यह प्रामाणिक बात है।

विधवाओं का धर्म और कर्त्तव्य—बड़े बड़े प्रसिद्ध पहलवान अपने मन की वृत्ति को रोककर जितेन्द्रिय बनते हैं और तभी वे द्वन्द्वयुद्ध की शक्ति उत्पन्न करते हैं। इससे विरुद्ध रात्रिभर विषय करनेवाले दुर्बलेन्द्रिय मनुष्य एक रात्रिभर विषय की वेदनाको नहीं रोक सकते, कारण इसका यह है कि इनके मन की वृत्तियाँ दूषित हो गयी हैं और ये दूषित वृत्तियों के फूँजे में पड़कर लाचार हो गये हैं। शतशः उद्योग करनेपर भी अब ये मनकी वृत्तियों को जीत नहीं सकते। संसार में जितेन्द्रिय और विषयी होने का यह एक स्पष्ट उदाहरण है और इसी उदाहरण को लेकर धर्माचार्य मनु लिखते हैं कि—

न जातुकामः कामना-मुपभोगेन शाम्यति ।

हविषा कृष्णावर्त्मैव भूय एवाभिवर्धते ॥

अर्थात्, कभी भी विषय के भोग से काम की तृप्ति नहीं होती। क्या कभी अधिक हवि डाल देने से अग्नि शान्त हो जाती है? थोड़ी-



देर शान्त रहकर फिर वह अग्नि प्रबलरूप से बढ़ जाती है, इसी प्रकार विषय से कामेच्छा थोड़ीदेर शान्त होकर फिर वह उग्ररूप से बढ़जाती है ।

अब सिद्ध हो गया कि व्यभिचार की न्यूनता भोग से नहीं होती, किन्तु पवित्र मनद्वारा इन्द्रियावरोध से होती है । अतएव यदि विधवायें पवित्र मनद्वारा इन्द्रियावरोध करें तो अपना समस्त जीवन ब्रह्मचर्य पूर्वक व्यतीत करना उनके लिये एक साधारण बात है । धर्मशास्त्रों में ऐसी उच्च विचारों वाली दिव्यगुण युक्त विधवाओं की बराबर प्रशंसा की गयी है । वास्तव में ऐसी परम धार्मिक महिलाएँ प्रशंसा के योग्य हैं । सिर्फ मनुष्य समाज ही नहीं प्रत्युत भगवान् के द्वार में ऐसी उच्च महिलाएँ पूजा को प्राप्त होती हैं । धर्म उनके जीवित मार्ग को सदा सुगन्धित बनाये रखता है । स्मृतियों में स्थान स्थानपर उन विधवाओं की बड़ी प्रशंसा की गयी है जो अपने पति की मृत्यु के बाद अपना जीवन भक्ति तथा मनुष्यमात्र के कल्याणके लिये व्यतीत करती हैं । ऐसी स्त्रियों के लिये स्मृतिदाताओं ने तरह तरह के कायदे और कर्त्तव्य लिख दिये हैं, जिनसे अतुकूल विधवा को अपना जीवन बिताना चाहिये । जैसा कि मनु महाराज ने लिखा है कि—

संसर्ग मांसभक्षण, पलंगपर शयन तथा लालवस्त्रों का धारण नहीं करना चाहिये ।

मनु महाराज ने ऐसी स्त्रियों की प्रशंसा करते हुए कितने उत्तम शब्दों में कहा है कि “जिस प्रकार कईहजार कुमार ब्रह्मचारी ब्राह्मणों ने बिना सन्तान उत्पन्न किये ही स्वर्ग पाया है उसीभाँति पतिव्रता स्त्रियाँ अपुत्र होनेपर भी स्वामी के मरनेपर एक ब्रह्मचर्यव्रत धारणकर स्वर्ग जाती हैं ।

आजकल कितने स्त्री पुरुष यह प्रश्न किया करते हैं कि मनुष्यों से स्त्री का काम शास्त्र ने आठगुना कहा है । जब थोड़े कामवाले पुरुषही जितेन्द्रिय नहीं बनसकते तो फिर अधिक कामवाली स्त्रियाँ किस प्रकार जितेन्द्रिय हो सकेंगी ?

दोनों बातें विचार शून्य है । कौन कहता है कि पुरुष जितेन्द्रिय नहीं हो सकता ? क्या ब्रह्मा के पुत्र नारद जितेन्द्रिय नहीं थे ? क्या ब्राह्मणों के सहस्रों कुमार जिनका उदाहरण मनु ने दिया है जितेन्द्रिय नहीं हुए ? क्या क्षत्रियों में भीष्म आदि कईएक वीर क्षत्रीय जितेन्द्रिय नहीं थे ? जो मनुष्य चाहता है और अपने मनद्वारा इन्द्रियावरोध करसकता है वही जितेन्द्रिय हो सकता है । फिर यह क्यों कहा जाता है कि मनुष्य जितेन्द्रिय नहीं हो सकता ? आठगुना काम रहनेपर भी स्त्रियाँ ब्रह्मचारिणी बन सकती हैं । बीसवीं शताब्दी से पहिले इसी भारतवर्षमें लाखों विधवायें ब्रह्मचारिणियाँ बनकर रहती थीं । इस बीसवीं सदी में भी सहस्रा विधवायें ब्रह्मचारिणी वर्तमान हैं । फिर कौन कहता है कि स्त्रियाँ ब्रह्मचारिणी नहीं रह सकतीं ।

यह प्रश्न तो वे ही महोदय कर सकते हैं जो विवाह को कामपूति का अङ्ग समझते हैं । हिन्दूधर्म मे अथवा वैदिकधर्म मे विवाह स्त्री और पुरुष के लिये ऋतुकालाभिगामी होकर सन्तान उत्पन्न करने के लिये और संसार बन्धन तोड़ने के लिये है, न कि विषय वासनाओं मे लिप्त होने के लिये अथवा काम वासना को शान्त करने के लिये । जो स्त्री पुरुष विवाह को कामपूति का अङ्ग समझते हैं वे भूलते हैं, क्योंकि काम की तृप्ति कभी नहीं होती ।

भारतीय स्त्रियों मे ब्रह्मचर्यपूर्वक जीवनव्यतीत करने की शक्ति सदा से रही है और है । माता सीता को ही देखिये, रावण के वन्दी गृह में कितने वर्षों तक कैद रहीं परन्तु किसी की क्या मज्जा नो उनके धर्मको डिगा सके । दीन हीन भारत, गुलाम भारत, विदेशियों के पैरों के नीचे कुचला हुआ भारत स्त्रियों के एक मात्र पतित्वरूपी अशौकिक धर्म के कारण और उनके ब्रह्मचर्यमय जीवन व्यतीत करने के कारण आज भी ऊँचे को शिर उठा रहा है । परन्तु शोक है कि फिर भी आजकल कितने स्त्री और पुरुष स्त्रियों के ब्रह्मचर्यपूर्वक जीवन व्यतीत करने पर कितनी ही शङ्कायें प्रकट किया करने हैं ।

भारतीय विधवाओं के प्रति इस प्रकार की शङ्कायें प्रकट करना लज्जा का विषय है । यदि हम विधवाओं के ब्रह्मचर्यप्रश्न पर इसी प्रकार शङ्कायें प्रकट करते रहें तो सम्भव है एक दिन ऐसा आयागा जब जोग माता सीता के सतीत्व धर्म पर यह छद्म-शङ्का प्रकट करेगी कि शत्रु के यहाँ रहने वर्षों तक कैद रहनेवाली एक ब्रह्मचर्य स्त्री जिस प्रकार अपने सतीत्वधर्म को सुरक्षित रख सकती है ।

पुरुषों जरा दूरदर्शिता से काम लो । उस समय तुम्हारे हृदय की क्या दशा होगी ? यह स्वर्णाक्षरों में अंकित करने वाला अमूल्य यश गँवाकर फिर तुम कहीं के भी न रहोगे । बात वास्तव में यह है कि पर स्त्री को माता समान समझने वाला पुरुष समाज आज पतित हो चुका है और वह अपने कर्तव्य से गिरकर स्त्री समाज को भी उनके अखण्ड पतिव्रतधर्मसे गिरा देना चाहता है । परन्तु यह असम्भव है और सृष्टि के अन्त तक असम्भव ही रहेगा ।

पतिव्रत धर्म ही स्त्रियों का भूषण है । जो स्त्रियाँ पति की मृत्यु के पश्चात् भी अनेक विपत्तियों के आ पड़नेपर भी ब्रह्मचर्य का अखण्ड पालन करती हैं, भगवान् का अक्षय प्रेम उनके दिव्य मस्त कपर वर्षा की पावन धारा की तरह बरसता है । वसुन्धरापर विचरने वाले अमृत पुत्र उसकी यशोगाथा पवित्र सुगन्ध की तरह विस्तृत कर देते हैं । इहलोक और परलोक दोनों ही असीम आनन्दके साथ उनका स्वागत करते हैं । इस एक अमूल्य सतीत्व रत्न की रक्षा के कारण संसार उसके भव्य चरणोंपर नतमस्तक होता है । इसलिये हे वैवस्वत का अखण्ड पालन करने वाली देवियों ! तुम्हारा कल्याण हो ! तुम्हारे पतिव्रतहुताशन में सब कुत्सित वासनाएँ जलकर भस्म हो जाती हैं । तुम्हारे सादगीव्रतकी उज्ज्वल चमकमें शृङ्गारकारी आभूषणोंकी आभा मन्द हो उठी है । तुम धैर्यपूर्वक इसी का अवलम्बन करो । यदि इस स्वर्गाचरन के पालन में संसार के क्षुद्रप्राणी विघ्न लेकर उपस्थित हों तो उन्हें भी अपने यत्नभ्य उत्साह और आत्मिकबल से तिरस्कृत कर दो । यही तुम्हारा आदर्श

है। यही तुम्हारे कुलकी श्रेष्ठतम मर्यादा है। यदि तुम इस उच्चतम व्रतका पालन करने में अपने को असमर्थ पाओ तो व्रतपति परमात्मा से बारम्बार अपने को धर्मपर आरुढ़ रखने की प्रार्थना करो। इसपर भी यदि मानससुलभ अक्षमता के कारण तुम आत्मविजय न करसको तो कुमार्गपर आरुढ़ होनेकी चेष्टा कभी मतकरो और निम्नाङ्कित नियमों का पालन करो, अवश्यमेव तुम ब्रह्मचर्यव्रत में सफलता प्राप्त करोगी।

( १ ) सर्वदा सादा, सूक्ष्म और सात्विक भोजन करो।

( २ ) भड़कीले वस्त्र भूलकर भी न पहनो और शृङ्गार से बराबर घृणा करो तथा कोमल शय्या पर हर्गिज न सोओ।

( ३ ) चित्त को बराबर शान्त और स्वच्छ रखो और यदि हो सके तो नित्य प्रति भगवान् का भजन और कीर्तन करो। ऐसा भी न हो कि लोक लज्जा के लिये तो भगवान् का भजन क्रिया जाय और अन्तस्तल शुद्ध नहीं।

( ४ ) किसी से लड़ाई मतगड़ा और द्वेष न करो।

( ५ ) किसी के वहकावे में भूलकर भी न आओ।

( ६ ) उपन्यास, शृङ्गार रस की कहानियाँ और गौंटंही आदि की पुस्तकें कभी न पढ़ो।

( ७ ) मन के द्वारा इन्द्रियावरोध करने की चेष्टा नरो। क्रान्ति उत्तेजना होने पर उपवास, व्रत और भगवान् का स्मरण करो तथा धार्मिक पुस्तकों का अध्ययन करो।

( ८ ) नित्य ठण्डे पानी से स्नान करो।

( ६ ) यदि घर वाले तुम्हारे साथ दुर्व्यवहार करें, भली प्रकार भोजन न दें, कपड़ा न दें, प्रत्येक क्षण भयंकर कोप से डाटा डपटा करें वा कभी कभी मार भी बैठें जैसा कि कितने नराधम स्त्री और पुरुष किया करते हैं तो इस व्यवहार से दुःखित होकर घर से भाग निकलने कि चेष्टा भूलकर भी न करो । समाज के किसी द्वितीय पुरुष को घरवालों के राजसी कर्म की सूचना देकर अपने उचित प्रबन्ध के लिये उससे प्रार्थना करो ।

( १० ) कितने कामी पुरुष विधवाओं पर बुरी दृष्टि करते देखे जाते हैं और कहीं तो पति के घराने के मनुष्य ही विधवा के धर्म को बिगाड़ने पर उतारु हो जाते हैं । विधवाओं को ऐसे ऐसे नीच पुरुषों की हरकतों से बचना चाहिये ।

( ११ ) रुपयों का लोभ, धर्म में संकट उपस्थित कर देता है । इसलिये विधवाओं को इस लोभ के वशीभूत कभी न होना चाहिये ।

( १२ ) कितने साधु, फकीर, पण्डित, पुजारी, पण्डे और ब्राह्मण विधवाओं को इधर उधर के भूठे उपदेश सुना बहका डालते हैं और फिर उनके पवित्र धर्म पर आघात करते हैं, ऐसे नीच और पापाचारियों से विधवाओं को बचना चाहिये ।

( १३ ) भावज, ननद अथवा और किसी स्त्री के भोग विनास की चर्चा विधवा को अपने हृदय में कभी न उठानी चाहिये ।

स्त्रियों के लिये उपवास और व्रत—आहारान् पचति शिखी, दोषान् आहारं वर्जितः । अग्नि से आहार पचता है और उपवास से दोष पचते हैं ।

हमारे हिन्दू धर्म-शास्त्रों में उपवास का बहुत महत्व लिखा है । उपवास से शरीर, मन और आत्मा सब ही की उन्नति होती है । शरीर में दोषों के बढ़ जाने से इन्द्रियों का वेग बढ़ जाता है और मन काबू से बाहर होने लगता है । उपवास से सब दोष नष्ट हो जाते हैं और शरीर स्वस्थ और हल्का सा मालूम होता है । स्वस्थ शरीर के कारण मन भी चंगा रहता है ।

स्त्रियों के लिये धर्म-शास्त्रों में गणेश-चौथ, वामन द्वादशी, हरछठ, प्रदोष, चन्दा छठ, शिवरात्रि, जन्माष्टमी, एकादशी, पूर्णमासी आदि कई तिथियों के दिन उपवास करने की आज्ञा है । धार्मिक महत्व के कारण बहुतेरी स्त्रियाँ इनका पालन भी करती हैं पर उपवास के इस रहस्य को न जानने के कारण कितनी स्त्रियाँ उपवास के पहले दिन पेट भरकर खूब मिष्ठान्न आदि पदार्थ खा लेती हैं । कितनी बहनें फलाहारी उपवास करती हैं और उसमें भी ऐसे ही गणित पदार्थ खाती हैं । ऐसे नामधारी उपवास से ठाँ न करना ही उत्तम है । वास्तव में उपवास के दिन कुछ भी न खाना चाहिये । दूसरे दिन हल्की चीज खानी चाहिये ।

प्रत रत्न उपवास करने की प्रथा स्त्रियों में हृदय से ज्यादा दिव्य-जाई पड़ती है, जो कि स्वास्थ्य की दृष्टिसे उनके लिये हानिकारक है । महीने में ज्यादासे ज्यादा दो वा तीन दिन उपवास दिया जा सकता है । फिर रोगिणी, गर्भिणी और दुध पीते हुए बच्चों की माता का उपवास करना विशेष ही हानिकारक है । क्योंकि जो स्त्री उपवास करेगी वह दुर्बल तो होगी ही और स्त्री के दुर्बल होने से रोगिणी

स्त्री के स्वास्थ्य पर आघात होगा, गर्भस्थ बालक की शक्ति क्षीण होगी और माता के दुध में कमी होने से बच्चे को भूखों मरना पड़ेगा । अगर सच पूछा जाय तो व्रत का अर्थ किसी अच्छी बात को स्वीकार कर धारण कर लेना है । जैसे सत्य का व्रत, परोपकार का व्रत, पति सेवा का व्रत, देश सेवा का व्रत, छल कपट और मिथ्या के त्याग का व्रत । परन्तु मास में एक, दो वा तीन बेर व्रत रख उपवास करना स्वास्थ्य के लिये बहुत ही लाभदायक है ।

महीने में एक वा दो बेर उपवास करने से बड़ी सहायता मिलती है । विधवाये भी इसकी सहायता से अपनी इन्द्रियों को वश में रख सकती हैं । उपवास का दिन हँसी मजाक या खेल तमाशे में न खोना चाहिये, बल्कि वह दिन भगवद्-भजन, उत्तम ग्रन्थों का पठन व श्रवण आदि शुभ कर्मों में व्यतीत करना चाहिये । इस तरह के उपवास से ही वास्तव में शारीरिक और मानसिक लाभ हो सकता है, अन्यथा नहीं ।

स्त्रीयों का क्या धर्म है—द्वार पर खड़े हुए हाथ अन्न ! हाथ अन्न ! कर छटपटाने वाले लुधा-पीड़ित अनाथ बालक को मुट्ठी भर अन्न न देकर धर्म के नाम पर पारवर्गियों को मुट्ठी भर भर रुपये देना धर्म नहीं । रोगग्रस्त सास-श्वसुर को मृत्यु शय्या पर कराहते हुए छोड़कर तीर्थ चेत्रों और मन्दिरों में जाना धर्म नहीं । हृदय को शुद्ध न कर गंगा में गोते लगाना धर्म नहीं । पति के वचनों पर विश्वास न कर कथा और पुगणों का सुनना धर्म नहीं । धर्म तो भाव में है, जिनका भाव शुद्ध नहीं वे मातायें और बहनें



हजारों मन मिट्टी और सैकड़ों घड़े जल से भी शुद्ध नहीं की जा सकती । जैसा कि कहा भी है:—

मृत्तिकाना सहस्त्रैस्तूदककुम्भ शतान्यपि ।

न शुध्यन्तिदुरात्मानो, येषां भावोन निर्मलः ॥

हजारों तरह के देवताओं को पूजना धर्म नहीं, पीर-पैगम्बरों के पास जाना धर्म नहीं, गंगा में जल्दी जल्दी गोते लगाना धर्म नहीं, गो-मुखी में हाथ डालकर भगवान् को बहकाना भी धर्म नहीं । धर्म शिवालय में नहीं, गंगा में नहीं, तीर्थ में नहीं, पुस्तकों में नहीं, धर्म हृदय के भीतर है । यदि तुम्हारे हृदय में दया और पतिव्रता है, पति भक्ति और सत्यता है तो तुम निश्चय ही धर्मात्मा हो और यदि इसके विपरीत चलती हो तो तुम्हारा तीर्थ-क्षेत्रों में जाना, कथा और पुण्यो का सुनना, धर्म के नाम पर हजारों रुपये लुटाना और गंगा में गोते लगाना व्यर्थ है; तुम लोगों की आत्माओं में धूल झाँकनी हो; धर्म पर कुठाराघात करती हो; आत्मगौरव को शंका देनी हो और बड़ा भारी पाप करती हो ।

अन्धपरम्परो तथा धर्मान्धता के अन्दर सीमित नहीं हो सकती । धर्म विशाल है । उसके सारे अवयव भी विशाल हैं । एतदर्थ उसकी परिभाषा भी विशालता शून्य नहीं है ।

माताओं और बहनों ! तीर्थक्षेत्रों में जाओ परन्तु आतिथ्य सत्कार करना सीखो धर्म है; मन्दिरों में जाओ परन्तु सास-श्वसुर की सेवा भी करो धर्म है, कथा और पुराण सुनो परन्तु पति के वचनोपर विश्वास रखकर उनकी आज्ञाओं का अक्षरशः पालन भी करो धर्म है; मुट्ठी भर भर रुपये लुटाओ किन्तु लुघाजर्जरित और बछ्हीनों के प्रति हृदय में दया भी रखो धर्म है, साधु और महात्माओं के आगे नतमस्तक होओ परन्तु अपने गुरुजनों और वृद्धजनोंका भी सन्मान करो धर्म है, पाखण्डियों का भले ही सत्कार करो परन्तु विद्वानों का भी आदर करो धर्म है, गो-मुखी में हाथ डालकर माला गटकाओ परन्तु ईश्वर के प्रति सच्ची भक्ति हो धर्म है, गंगा में गोते लगाओ परन्तु हृदय को भी शुद्ध रखो धर्म है । इससे बढ़कर स्त्रियों के लिये संसार में दूसरा धर्म ही नहीं ।

### सती महात्म्य ।

पुरुषाणां सहस्रञ्च सतीनारी च समुद्धरेत् ।

पतिः पतिव्रतायाञ्च मुच्यते सर्वपातकात् ॥ १ ॥

एक सती स्त्री हजारों पुरुषों का उद्धार करसकती है । पतिव्रता का पति सर्वपापों से छूटजाता है ।

नास्ति तेषां कर्मभोगः सतीनां व्रततेजसा ।

तथा सार्धञ्च निष्कर्मा मोदते हर्षिन्दिरे ॥ २ ॥

सती स्त्रियों के व्रत के तेज से उसके पति के कर्मभोग रहते ही नहीं । वे निष्कर्म ( अर्थात् जिनके कर्म-भोग क्षीण हो गये हैं ) होकर सती के साथ ही ईश्वर के धाम में विहार करते हैं ।

पृथिव्यां यानि तीर्थानि सतीपादेषु तान्यपि ।

यत्तेजः सर्वदेवानां मुनीनाञ्च सतीषु तत् ॥ ३ ॥

पृथ्वी में जो तीर्थ हैं वह सब सती स्त्रियों के चरणों में हैं । उसी तरह देवताओं और मुनियों का तेज भी सदा सतियों के अन्दर निवास करता है ।

तपस्विनां तपः सर्वं व्रतिना यत् फलं व्रते ।

दाने फलं च दातृणा तत् सर्वं तानु सन्ततम् ॥ ४ ॥

तपस्वियों का सारा तप, व्रतियों के व्रत का फल और दाना के दान का फल यह सब स्त्रियों में निरन्तर वास करते हैं ।

स्वयं नारायणः शंभुर्विधाता जगन्नामपि ।

सुराः सर्वे च मुनयो भीतास्ताम्रव्य सन्ततम् ॥ ५ ॥

स्वयं नारायण, शम्भू और जगत की सृष्टि करनेवाले भगवान् और उसी तरह सारे देवता और ऋषि मुनि भी सदा उनके चरणों में रहते हैं ।

सतीनां पादरजसा तपः पूजा बभूवपरा ।

पतिव्रतां नमस्कृत्य मुच्यते पादरजसा ॥ ६ ॥

सतियों की चरण-रज से पृथ्वी तुरन्त पवित्र होती है । पति-  
व्रता को नमस्कारकर मनुष्य पापों से मुक्त होता है ।

त्रलोक्यं भस्मसात् कर्तुं क्षणेनैव पतिव्रता ।

स्वतेजसा समर्था सा महापुण्यवती सदा ॥ ७ ॥

महापुण्यवती सती स्त्री अपने तेज से त्रैलोक्य को भी क्षणभर  
में भस्म कर डालने की सदा शक्ति रखती है ।

सतीनाञ्च पतिः साध्वीपुत्रो निःशंक एव च ।

नाहि तस्य भयं किञ्चिद्देवेभ्यश्च यमादपि ॥ ८ ॥

सती साध्वी स्त्री का पति और पुत्र सदा निःशंक रहता है,  
देवताओं और स्वयं यमराज से भी उन्हें कोई भय नहीं ।

( वाराह-मिहिरकृत बृहत्संहिता )

पातिव्रत का प्रभाव—प्राचीन समय में कितनी ही भारतीय  
देवियों ने अपने पातिव्रत के प्रभाव से चमत्कारपूर्ण कार्यों को  
कर संसार को आश्चर्य में डाल दिया था, लोगों की आँखों में चका-  
चौंध पैदा कर दी थी और असम्भव घटनाओं को सम्भव बना-  
दिया था । उन देवियों में से कुछ देवियों के उन चमत्कारपूर्ण कार्यों  
का वर्णन संक्षेप में लिख देना आवश्यक प्रतीत होता है । आजकल  
की माताएँ और बहिनें भले ही उन घटनाओं को केवल कणोल  
कल्पित और मिथ्या समझें परन्तु वास्तव में उन देवियों के जिये  
अपने पातिव्रत के प्रभाव से उन चमत्कारपूर्ण कार्यों का करना कोई  
हीना नही थी । आज की माताएँ और बहिनें भी यदि पूर्णतया

पातिव्रत का पालन करसकें तो समय पड़नेपर वे भी असम्भव घटनाओं को सम्भव कर संसार को आश्चर्य में डालसकती हैं । यह प्रभाव तो पातिव्रत धर्म का है । जिसकी इच्छा हो वही देवी इस व्रतका पालनकर संसार में अपनी कीर्ति-कौमुदी का विस्तार करसकती है और अपने पातिव्रत धर्मका दीपक जलाकर प्रकाशहीन परिवार को प्रकाशमय करसकती हैं । पातिव्रत धर्मकी शक्तिमामूली नहीं है । इस शक्ति के आगे समस्त शक्तियों को शिर झुका देना पड़ता है । इसकी पुष्टि में हम आप के आगे कुछ इतिहास रखते हैं—

कौरव जननी गान्धारी—बहुत ही धर्मशीला और तेजस्वी स्त्री थी । जिस समय जन्मान्व धृतराष्ट्र के साथ उसका विवाह हुआ था उस समय इसने अपनी आँखोंपर पट्टी बाँधकर देवताओं की आराधना करते हुए इस बात की प्रतिज्ञा की थी कि मैं कभी अपने पति को अन्धा समझकर उनपर अपनी भक्ति कम न होने दूँगी । गान्धारी जब कुरु राज के घर गयी तो इसके सदाचार और सुगुणों ने मे कौरववंश के सभीलोग बहुत अधिक सन्तुष्ट हुए थे । गान्धारी ने कभी अपने पापिष्ठ पुत्रों का समर्थन नहीं किया । बल्कि उनके पापाचरणों का तीव्र विरोध करती थी ।

कौरवों के अत्याचार और अत्याचार के कारण पतिव्रत धर्म में महाभारत का संघर्ष हुआ । स्वर्गद्विज संघर्ष में भीष्म धर्मशीला की उद्योगन शक्ति से नाना अपनी मता गान्धारी के पास जाया, नाना के नरका सूत्र प्रकाश किया, नाना के अत्याचारों का विरोध किया । गान्धारी ने प्रश्न किया,—“पंडा ? कैसे जाना ?” । कौरव

बोला—“जननि ! मैं अन्तिम प्रणाम करने आया हूँ, कल महाभारत का अठारहवाँ दिन है, मेरा और भीम का गदा-युद्ध होगा, उसमें भीम मुझे मार लेगा, इसलिये मैंने यह उचित समझा कि मरने से पहले एकबार माता को और प्रणाम कर लूँ ।”

गान्धारी ने समझ लिया कि दुर्योधन के सब साथी दिव्य पराक्रम दिखलाकर वीरगति को प्राप्त हो चुके हैं तथा दुर्योधन का कोई रक्षक नहीं है, यह समझ गान्धारी बोली—“बेटा ! मैं तुम्हें जीवित रहने का एक उपाय बतलाती हूँ, यदि तुम इस उपाय को करोगे तो फिर मर न सकोगे । उपाय यह है कि तुम युधिष्ठिर के पास जाकर अपने बचने का उपाय पूछो, वे तुम्हें अवश्य ही बचने का उपाय बतलावेंगे ।”

दुर्योधन, युधिष्ठिर के पास पहुँच उनके चरणों पर गिर मृत्यु से बचने का कोई उपाय पूछने लगा । युधिष्ठिर बोले—“दुर्योधन ! तुम जानते हो कि तुम्हारी माता गान्धारी सच्ची पतिव्रता है । विवाह के समय आपकी माता ने यह समझकर अपने नेत्रों पर पट्टी बाँध ली कि जब मेरे पति संसार के किसी पदार्थ को नहीं देखते तो फिर मेरा भी कोई अधिकार नहीं कि मैं संसार के पदार्थ को देखूँ ! वह पट्टी आज तक ज्यों की त्यों बाँधी है । उस उच्चश्रेणी की पतिव्रता स्त्रियों में अलौकिक शक्ति होती है । अतः यदि तुम सर्वथा नश्वर होकर अपनी माता के सामने चले जाओ और वह एक दृष्टिसे तुमको देखले तो तुम्हारा शरीर वज्र से भी मजबूत हो जायगा । फिर एक भीम की कथा कौन कहे, सहस्रों भीम भी तुमको युद्ध में नहीं मार सकेंगे ।”

युधिष्ठिर के इस कथन को सुन दुर्योधन वहाँ से माता के समीप चलदिया । मार्ग में 'कालिया' और 'कृष्णा' ने दुर्योधन से पूछा कि राजन् कहाँ गये थे ? दुर्योधन ने उत्तर दिया,—“युधिष्ठिर के पास मृत्यु से बचने का उपाय पूछने के लिये गया था ।”

कालिया ने कहा—युधिष्ठिर पागल होगया है । जो जी में आता है बकता रहता है । बतलाओ, उसने मृत्यु से बचने का क्या उपाय बतलाया ?”

दुर्योधन बोला—“मुझसे उन्होंने यह कहा कि तुम अपनी माता के सामने नम्र होकर चलें जाओ । यदि तुम्हारी माता एक दृष्टि से तुम्हें देख दे तो तुम्हारा शरीर वज्र का हो जाय और फिर तुम शत्रु के मारे न मरो ।”

इसको सुनकर कालिया बोले—“अरे राम राम ! दुश्मन पागल होनेपर भी शत्रुता ही करता रहता है, कैसी बेइज्जती करना चाहता है, भला तू इतना बड़ा होकर जननि के सामने नम्र होकर कैसे जा सकेगा ?”

दुर्योधन ने उत्तर दिया—“उसमें बेइज्जती तो निगम्य है, परन्तु राजा युधिष्ठिर सब बोलता करते हैं, सम्मत् है उनकी यह बात भी सत्य हो । अतः हमारी इच्छा है कि हम माता के सामने नम्र हो कर जायें ।”

कृष्णा बोले—“एकदम क्यों, तुम्हारे नज़रों का निमित्त बनाकर और गुणस्थान को यदि तुम माता के सामने चले जाओ, तब कैसे बेइज्जती होगी ?”

दुर्योधन बहुत अच्छा कह चलदिया ।

दुर्योधन माताके स्थानपर पहुँचा और फूलोंसे गुह्यस्थान को ढाँक माता के सामने गया और युधिष्ठिर का समस्त कथन सुनादिया । सुनकर माता ने कहा,—बेटा ! राजा युधिष्ठिर ने तुमसे जैसे कहा, क्या तुम वैसे ही आये हो ?” सुनकर दुर्योधन ने कहा—“हाँ ।” गान्धारी ने बार बार अन्तःकरणा में पति के चरगों का ध्यान किया और कुछ शोक करने लगी कि पुत्र के लिये आज हमको अपने नियम का उल्लंघन करना पड़ रहा है । अन्त में आँखसे पट्टीखोली और एक दृष्टि से दुर्योधन को देखकर फिर पट्टी को नेत्रों से बाँध दिया और कुछ विचारकर बोली कि क्या रास्ते में कृष्ण मिलगये थे और उन्होंने तुमसे क्या कहा ?

इस कथन को सुन दुर्योधन चकित हो गया और विचार करने लगा कि कृष्ण के मिलने का ज्ञान माता को कैसे हुआ । विचार के पश्चात् दुर्योधन ने माता से कृष्ण का मिलना बतलाया और साथ ही साथ यह भी प्रश्न किया कि कृष्ण के मिलने का ज्ञान आप को कैसे हुआ ? इस प्रश्न को सुनकर गान्धारी बोली कि जो शक्ति मनुष्यों को योग द्वारा प्राप्त होती है, वही शक्ति स्त्रियों को पातिव्रत धर्म से मिलती है । मैंने दिव्य दृष्टि से कृष्ण का मिलना जानलिया, तेरा और तो समस्त शरीर वज्र से भी मजबूत हो गया किन्तु जितने शरीरपर तुमने फूलों के गजरे लगाये हैं, यह कच्चा रह गया । यदि यहाँपर शख लगेगा तो तुम मर जाओगे । कृष्ण ने तुम्हारे मरने के हेतु से गुह्याङ्गोंपर मेरी दृष्टि का अवरोध करदिया ।



इसको सुनकर दुर्योधन बोला कि माता ! अब से सर्वथा नष्ट हुआ जाता हूँ, आप समस्त शरीरपर दृष्टि डाल दें ।

माता ने दुर्योधन से कहा कि बच्चा ! अब वह भव्य शक्ति जाती रही, अब दृष्टि में इतना महत्व नहीं रहा कि उसके पात से मनुष्य शरीर वज्र सम हो उठे । दुर्योधन चुप हो गया, किन्तु गान्धारी को कृष्णपर क्रोध आया और शाप देने को तैयार हो गयी । क्रोध युक्त गान्धारी ने सव्यहाथ में जल लेकर कृष्ण को शाप दिया कि मेरे पुत्रोंको तैने ही मरवाया है, यादरख ! मेरे इस शाप से तेरे कोटि कोटि यादव परस्पर में जड़कर नष्ट हो जावेंगे ।

यह शाप किसी साधारण पुरुष को नहीं हुआ, यह उस भगवान कृष्ण को हुआ जिसके रोम रोम में कोटि कोटि ब्रह्माण्ड घूमते हैं । यह पातिव्रत के प्रभाव का कैसा ज्वलन्त उदाहरण है ?

सावित्री—मद्रदेश के राजा अश्वपति की कन्या थी । जब उमने युवावस्था में पटार्षण किया तो उसके अपूर्व रूप को देखकर राजा की यह धारणा होती कि यह कोई मानसी नहीं, बान् देवी है । इसी कारण कई युवक सगाई करने आये, परन्तु सावित्री की देवी सी कांति देखकर उनके हृदय में प्रणय की जगह भक्ति का नाव पैदा हुआ और वे विवाह के प्रति अनिच्छा प्रकट कर वापस चले गये । हार मानकर राजा ने कन्या को अपने योग्य घर हुआने की अनुमति दे दी ।

अनुकूल वर निश्चय किया । सत्यवान भी सावित्री के गुणों तथा उसके असाधारण सौन्दर्य से मुग्ध हो गया था । किन्तु अपनी दरिद्रावस्था को देख उसे यह अभिलाषा करने का साहस न हुआ कि यह गुणवती राजकुमारी उसकी पत्नी बने ।

सावित्री ने अपनी इच्छा पितापर प्रकट की । वहींपर बैठे हुए नारदने भौंहें टेढ़ी कर कहा—“सावित्री ने यह काम ठीक नहीं किया । सत्यवान में सब गुणों के होते हुए भी वह बहुत ही कम उम्रवाला है । आज से ठीक एकवर्ष बाद वह मृत्यु के मुख में चला जायगा ।”

नारद की बातपर राजा अश्वपति ने सावित्री से कहा—“तुम अपने मन से सत्यवान का विचार एकदम निकाल दो और अपने लिये कोई दूसरा वर पसन्द करो ।”

प्रिय पाठिकाओं ! सावित्री ने इस समय पिता को जो उत्तर दिया वह आज भी तुम्हारे कानों में गूँजता रहना चाहिये । उसने कहा—“कन्या का दान केवल एक ही बार किया जाता है और कोई वस्तु दूसरे को केवल एक ही बार दी जाती है । इसलिये जब मैं सत्यवान को आत्मसमर्पण कर चुकी तब फिर वह चाहे अल्पायु हो या दीर्घायु, जबतक इस देह में प्राण है तबतक मैं किसी दूसरे का पाणिग्रहण नहीं करूँगी ।”

पाठिकाय ! सुना आपने सावित्री का उत्तर ! आज से हजारों वर्ष पहले इस आर्यवाला ने स्नेह-वन्दन का कैसा उच्च आदर्श

उपस्थित किया था । इसपर जरा विचारकर देखिये और आयोंकी पवित्र भावना की स्तुति कीजिये ।

इसके बाद शुभ मुहूर्त में ऋषि और ऋषि-पत्नियों के सामने पवित्र अग्निकी साक्षी में वेद के उच्चार सहित सवित्री का सत्यवान के साथ विवाह हो गया । पुत्री को तपोवन-ससुराल-में ही छोड़कर राजा अश्वपति अपनी राजधानी को लौट आये ।

पिता के विदाहोने के बाद सावित्री ने राजकीय वंश का परित्याग कर दिया और सत्यवान के भगवे वर्यधारण कर लिये । इस प्रकार सावित्री राजकुमारी से तपस्विनी बन गयी । सावित्री सच्चे हृदय से आश्रमधर्म का पालन करने लगी । स्वामी तथा अन्ये सास-ससुर की सेवा, अतिथि सत्कार तथा यज्ञ हवन आदि को सामग्री तैयार करना उसका नित्य प्रति का काम हो गया था ।

एकवार सावित्रीने त्रिगर्भ व्रत किया । सास-ससुरने सावित्री को समझाया—“इतना कठिनव्रत तेरे सुकुमार शरीर से हो सकेगा, तीन दिनतक निगपार और निर्जल रहने की तेरी शक्ति नहीं है ।” सावित्रीने कहा—“आप सबों के आशीर्वाद से मैं इच्छा का अवश्य उद्घापन कर लूँगी, इसमें आप किसी तर्क का सम्बन्ध न करें ।” वह की इतनी दृढ़ता देखकर निरन्तरने आपसि नहीं थी ।

से सावित्री विधाता के नियमको भी पराजित करने के लिये दृढ़ संकल्पकर तैयार हो गयी ।

सायंकाल को सत्यवान यज्ञ-समाधि के लिये लकड़ी लाने के लिये कुल्हाड़ा लेकर घनेजंगल में जानेको तैयार हुआ । सवित्री भी सत्यवान के साथ जानेको तैयार हो गयी । वह बड़ी विनय-अनुनय से सास-ससुर और स्वामी की आज्ञा लेकर स्वामी के साथ जंगलको गवाना हुई । वह हँसते-मुँह से स्वामीको जंगल की शोभा बताती हुई उनके साथ चलने लगी ।

सत्यवान, जंगल में पहुँच लकड़ी काटने लगा । लकड़ी काटते काटते एकदम शिर में पीड़ा हो जाने से विह्वल होकर आह करता-हुआ सावित्री के पास आ पहुँचा । पास आकर उसने कहा—“प्रिये! शिर में असह्य पीड़ा हो रही है । ओह ! सुके पकड़, मेरे प्राण निकलते हैं ।” सावित्रीने पतिको पकड़कर अपनी गोद में शिर रख-कर पृथ्वीपर सुलादिया । सत्यवान की वेदना बढ़ने लगी और समूचा शरीर ठण्डा पड़ गया । सावित्री समझ गयी कि नारद का भविष्य-कथन सत्य निकला । वन में सर्वत्र अन्धकार फैल गया, सूर्यदेव अस्ताचल में जा पहुँचे और सावित्री का सौभाग्य सूर्य भी इसीक्षण अस्त हो चला ।

यमराज स्वयं सत्यवान को लेने आये । उनका तेज देखते ही सावित्री खड़ी हो गयी और दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम कर बोली—“अवश्य ही आप कोई देवता हैं, कृपाकर कहिये आप कौन हैं और किसलिये आये हैं ?”

यमराज ने कहा—“सावित्री ! तू पतिव्रता स्त्री है, इसलिये मैं तेरे प्रश्नों का उत्तर देता हूँ । मैं यमराज हूँ और तेरे स्वामी को लेने आया हूँ, तेरे स्वामी का समय पूरा हो गया ।”

सावित्री ने उत्तर दिया—“मैं अपने पति को गोद में से नीचे उतार दूँ, उसके बाद आप इनके जीवन को ले जाना चाहें तो ले जा सकते हैं । परन्तु स्मरण रखिये जहाँ मेरे पति रहेंगे वहाँ मैं भी जाऊँगी ।”

इतना कह सावित्री ने सत्यवान को गोद में से नीचे उतारा और इतने में तुरन्त यमराज उसके शरीर में से सूक्ष्म प्राण निकाल कर चलने बने । सावित्री भी उनके पीछे पीछे जाने लगी । यम ने पीछे फिरकर देखा तो सावित्री को साथ ही आने पाया । उन्होंने उससे कहा—“सावित्री ! यह क्या है ? मेरे साथ क्यों आती है, मरा हुआ मनुष्य फिर वापस हाथ नहीं आता । तू बुद्धिमाना है, घर जा और पति का दाह-संस्कार कर ।”

सावित्री के नेत्रों से टपाटप आँसू गिरने लगे । वह स्मितहृती हुई बोली—“आह ! स्वामी रहिन जाओ कुटी में मैं कैसे रहूँगी ? यमराज ! आप विचार कर देखिये कि स्वामी बिना ओरें नहीं रखी अपना जीवन किस तरह व्यतीत कर सकती है ? आप नेर स्वामी को जहाँ ले जायेंगे, वहाँ मैं भी चलूँगी ।”



अश्वपति को सौ पुत्र होने का वरदान लिया । इसके बाद चौथा वरदान मागने की वारी आई । सावित्री ने अपने हृदय की सच्ची बात प्रकट की । उसने कहा—“सत्यवान के शरीर से मेरे सौ पुत्र हों और वे मेरे कुल को उज्ज्वल करे, यही मेरी अन्तिम प्रार्थना है ।” यमराज ने इसपर भी कह दिया—“तथास्तु ।”

सावित्री का मनोरथ सिद्ध हो गया । उसने नम्रतापूर्वक यमराज से कहा—देव ! “आपने कृपा कर सत्यवान के शरीर से सौ पुत्र होने का वरदान तो दिया है, तब पति को किस लिये ले जाते हैं ? अब तो कृपाकर मेरे पति के प्राण वापस दीजिये, इसी से आप का वचन सत्य होगा ।”

वचन से बँधे हुए यमराज क्या करते ? उन्होंने कहा—“सावित्री ! तू धन्य है ! तेरे जन्म से स्त्री-जाति धन्यवाद की पाती हुई है । ल, यह तेरे स्वामी का प्राण वापस देता हूँ । तू कुम्भ जंगल को वापस लौट जा, तेरा पति सत्यवान फिर जीवित हो गया है । अब विजम्ब न कर ।”

जायगा ? इसलिये तू समझदार होते हुए भी मरे हुए मनुष्य के लिये क्यों विज्ञाप करती है ? मेरा कहा मानकर वापस लौट जा।”

यम की बात सुनकर सावित्री ने जो जो उत्तर दिये, वह सुनकर यमराज आश्चर्य-चकित रह गये। धर्म क्या है, अधर्म क्या है, शुभ और अशुभ कर्म किसे कहते हैं, इन सब विषयों पर सावित्री ने अत्यन्त गम्भीर प्रश्न करने शुरू किये। इन प्रश्नों को सुनकर यमराज हैरान हो गये। सच कहिये तो सावित्री की असाधारण प्रतिभा तथा एकनिष्ठ पतिभक्ति देखकर वे अत्यन्त प्रसन्न हुए। यमराज ने कहा—“देवी ! मैं तेरे प्रश्नों से बड़ा प्रसन्न हुआ हूँ। सत्यवान के जीवन के सिवाय दूसरी जो वस्तु चाहे माँग, मैं वही तुम्हें दूंगा।”

सावित्री ने कहा—“यदि आप मुझपर प्रसन्न हुए हैं तो मुझे ऐसा वरदान दीजिये कि मेरे वृद्ध सास-ससुर का अन्धापन दूर हो और वे सूर्य के समान तेजस्वी बनें।”

यमराज ने कहा—“तथास्तु, तू बहुत थक गयी है, अब घा को वापस लौट जा।”

सावित्री ने कहा—“पति के साथ जाने में मुझे थकावट किस तरह आ सकती है। पति की जो गति होगी वही मेरी भी होगी। आप कृपा कर मेरी दो एक बातें सुनते जाइये।”

इसके बाद सावित्री ने हृदय-स्पर्शी कई धार्मिक-वार्ते सुनाकर यमराज को सन्तुष्ट किया और उनसे अपने सास-ससुर को फिरोसे गया हुआ राज्य प्राप्त होने का वरदान लिया तथा अपने पिता



अश्वपति को-सौ पुत्र होने का वरदान लिया । इसके बाद चौथा वरदान मांगने की वारी आई । सावित्री ने अपने हृदय की सच्ची बात प्रकट की । उसने कहा—“सत्यवान के शरीर से मेरे सौ पुत्र हों और वे मेरे कुल को उज्ज्वल करें, यही मेरी अन्तिम प्रार्थना है ।” यमराज ने इसपर भी कह दिया—“तथास्तु ।”

सावित्री का मनोरथ सिद्ध हो गया । उसने नम्रतापूर्वक यमराज से कहा—देव ! “आपने कृपा कर सत्यवान के शरीर से सौ पुत्र होने का वरदान तो दिया है, तब पति को किस लिये ले जाते हैं ? अब तो कृपाकर मेरे पति के प्राण वापस दीजिये, इसी से आप का वचन सत्य होगा ।”

वचन से बँधे हुए यमराज क्या करते ? उन्होंने कहा—“सावित्री ! तू धन्य है ! तेरे जन्म से स्त्री-जाति धन्यवाद की पात्री हुई है । ल, यह तेरे स्वामी का प्राण वापस देता हूँ । तू पुनः जंगल को वापस लौट जा, तेरा पति सत्यवान फिर जीवित हो गया है । अब विलम्ब न कर ।”

लिये विधाता ने अपने नियम को भी अपवाद बना कर सावित्री की प्रार्थना पूरी की। उसी की कृपा से अथवा पतिव्रत धर्म के प्रभाव से सत्यवान फिर जीवित हो गया और यमराज के दिये हुए वरदान के मुताबिक सारी बातें हो गयीं।

सावित्री व्रत द्वारा भारत ललनाओं ने सावित्री का वह उच्च आदर्श अभी तक जीवित कर रखा है। जिस दिन सावित्री ने पतिव्रत धर्म के बल से अपने मृत-पति सत्यवान को फिरसे जीवित किया था, उस पुण्य-तिथि ज्येष्ठ मास के अंधेरे पक्ष की चतुर्दशी को भारत की गृह-लक्ष्मियाँ अपने पति के दीर्घायुष्य की इच्छा से बड़ा कठिन व्रत करती हैं और वह व्रत सावित्री व्रत कहा जाता है।

भारत भगनियो ! तुम भी सावित्रीके समान दृढ़ और पतिव्रता बनो। प्रेम-बन्धन एवं प्रेम-विवाह की महिमा का फिर से भारतवर्ष में प्रचार करो। मनुष्य की आध्यात्मिक शक्ति और उनका संकल्प-बल बड़ा प्रबल होता है और पतिव्रत धर्म के बल से स्त्री के लिये कुछ भी असाध्य नहीं है।

अरून्धती—दक्ष की कन्या और महामुनि वशिष्ठ की साध्वी पत्नी थी। अपने समय में वह सर्व-श्रेष्ठ सती मानी जाती थी। एक दिन की बात है कि मुनि-पत्नियों के साथ विहार करने के विचार से साधु वेश में भस्म आदि लगाये हुए महादेव ने देवदार के वन में प्रवेश किया। कितनी ही मुनि-पत्नियाँ उनको देखते ही आसक्त हो गयीं और अपने अपने पति के समझाने पर भी उन्मत्त सी होकर उनके पीछे पीछे फिरने लगीं। इसी वेश में महादेवजी

वशिष्ठ मुनि के दर्वाजे पर भी गये और देवी अरुन्धती से कहने लगे—“देवी ! भित्ता दो ! मैं शङ्कर तुम्हारा अतिथि होकर आया हूँ । इस जङ्गल में मुनियों ने तो मुझे मार कर निकाल दिया है, पर मुनि-पत्नियाँ मेरी टहल करती हैं । देवी ! तुम भी मेरा मन-मोहक स्वरूप देखो । देखो तो सही, मुनियों ने मुझे कैसा लह-लुहान कर दिया !” इस प्रकार कह कर धीरे धीरे महादेवजी ने अपना तमाम अङ्ग देवी को दिखाया । देवी अरुन्धती ने महादेवजी को अपने पुत्र के समान समझ कर मातृ-भाव से उनके तमाम अङ्गों को धोकर साफ कर दिया और तमाम शरीर में ( कामधेनु ) गाय का घी मला । तदुपरान्त शुद्ध जल से स्नान करा नाना प्रकार के सुगन्धित लेपों और फूलों से उनके शरीर को विभूषित किया । इसके बाद विभिन्न प्रकार से उनकी पूजा करके कन्द-मूज और फल-फूलादि का स्वादिष्ट भोजन कराकर अरुन्धती बोली—  
 “भगवान् नमस्कार ! पुत्र ! अब तुम्हें जिस देश में जना हो, वहाँ जाओ !”

लिये विधाता ने अपने नियम को भी अपवाद बना कर सावित्री की प्रार्थना पूरी की। उसी की कृपा से अथवा पतिव्रत धर्म के प्रभाव से सत्यवान फिर जीवित हो गया और यमराज के दिये हुए वरदान के मुताबिक सारी बातें हो गयीं।

सावित्री व्रत द्वारा भारत ललनाओं ने सावित्री का वह उच्च आदर्श अभी तक जीवित कर रखा है। जिस दिन सावित्री ने पतिव्रत धर्म के बल से अपने मृत-पति सत्यवान को फिरसे जीवित किया था, उस पुण्य-तिथि ज्येष्ठ मास के अँधेरे पक्ष की चतुर्दशी को भारत की गृह-लक्ष्मियाँ अपने पति के दीर्घायुष्य की इच्छा से बड़ा कठिन व्रत करती हैं और वह व्रत सावित्री व्रत कहा जाता है।

भारत भगनियो ! तुम भी सावित्रीके समान दृढ़ और पतिव्रता बनो। प्रेम-बन्धन एवं प्रेम-विवाह की महिमा का फिर से भारतवर्ष में प्रचार करो। मनुष्य की आध्यात्मिक शक्ति और उनका संकल्प-बल बड़ा प्रबल होता है और पतिव्रत धर्म के बल से स्त्री के लिये कुछ भी असाध्य नहीं है।

अरून्धती—दक्ष की कन्या और महामुनि वशिष्ठ की साध्वी पत्नी थी। अपने समय में वह सर्वश्रेष्ठ सती मानी जाती थी। एक दिन की बात है कि मुनि-पत्नियों के साथ विहार करने के विचार से साधु वेश में भस्म आदि लगाये हुए महादेव ने देवदार के वन में प्रवेश किया। कितनी ही मुनि-पत्नियाँ उनको देखते ही आसक्त हो गयीं और अपने अपने पति के समझाने पर भी उन्मत्त सी होकर उनके पीछे पीछे फिगने लगीं। इसी वेश में महादेवजी

वशिष्ठ मुनि के दर्वाजे पर भी गये और देवी अरुन्धती से कहने लगे—“देवी ! भिक्षा दो ! मैं शङ्कर तुम्हाग अतिथि होकर आया हूँ । इस जङ्गल में मुनियों ने तो मुझे मार कर निकाल दिया है, पर मुनि-पत्नियों मेरी टहल करती हैं । देवी ! तुम भी मेरा मन-मोहक स्वरूप देखो । देखो तो सही, मुनियों ने मुझे कैसा लह-लुहान कर दिया !” इस प्रकार कह कर धीरे धीरे महादेवजी ने अपना तमाम अङ्ग देवी को दिखाया । देवी अरुन्धती ने महादेवजी को अपने पुत्र के समान समझ कर मातृ-भाव से उनके तमाम अङ्गों को धोकर साफ कर दिया और तमाम शरीर में ( कामधेनु ) गाय का घी मला । तदुपरान्त शुद्ध जल से स्नान करा नाना प्रकार के सुगन्धित लेपों और पूजों से उनके शरीर को विभूषित किया । इसके बाद विभिन्न प्रकार से उनकी पूजा करके रुद्र-गूँज और फल-दृजादि का स्वादिष्ट भोजन कराकर अरुन्धती बोली—  
 “भगवान् नमस्कार ! पुत्र ! अब तुम्हें जिन देव में जाना हो, वहाँ जाओ !”



भारतवर्ष में लक्ष्मी, सरस्वती, सीता, अनसुया, सुलोचना, दमयन्ती आदि अनेक सती स्त्रियाँ हो गयी हैं। यदि इनके पातिव्रत के प्रभाव का इतिहास लिखा जाय तो एक मोटा सा ग्रन्थ ही बन जाय। इसलिये भारत की ललनाओं सती और आदर्श स्त्रियों का अनुकरण करना सीखो। यह बात मिथ्या है कि—  
 “आदर्श स्त्रियाँ केवल प्राचीन समय में ही हुआ करती थी। कलियुग में सती और आदर्श स्त्रियों का आविर्भाव होता ही असम्भव है।” आत्मोन्नति करने की प्रबल इच्छा रखने वाली देवियों के लिये आज भी सतयुग विद्यमान है। वर्तमान समय में भी भारत में कितनी ऐसी श्रेष्ठ महिलाएँ हैं, जो अपने ज्ञान चरित्र का दिव्य प्रकाश चारों ओर फैला रही हैं। मैं चाहता हूँ भारत का समस्त स्त्री-समाज इसी प्रकार उच्च सद्गुणों में अपनी आत्मा को विभूषित करे और स्वच्छ हृदय से पिदुषी, परोपकारी और पवित्रता बनने का संकल्प करे। इसी से निजनी पुण्यी सम्पत्ति संस्कृत भाषा के श्रेष्ठ कवि वाल्मीकि मुनि देव है—

काम पड़ने पर उसके प्रति मातृभाव अथवा भगनी भाव धारण करने से अपना मन चञ्चल नहीं होने पाता और उस पुरुष पर उसका अच्छा प्रभाव पड़ता है।

अरुन्धती के ऐसे अपूर्व पातिव्रत के कारण ही विवाह संस्कार में उनकी स्तुति की जाती है। पुरोहित कन्या से कहते हैं कि— “इन वशिष्ठ पत्नी के दर्शन करो, जो अपने पातिव्रत के महात्म्य से चाहे जो कर सकती हैं। इनके दर्शन से तुम महासाध्वी बनोगी और दर्शन न करोगी तो असाध्वी।” इसी पर यह रीति प्रचलित है कि विवाह की रात को कन्या को अरुन्धती नक्षत्र का दर्शन कगया जाता है। क्योंकि प्राचीन आर्य्य अपने महापुरुषों और स्त्रियों की स्मृति को नई रखने के विचार से उनके नाम पर किसी मुख्य तारे या नक्षत्र ही का नाम डाल दिया करते थे, जिससे उनकी सन्तानों को उनके सद्गुणों का स्मरण सदा होता रहे। अरुन्धती देवी के तारे का जो कन्यायें दर्शन करती हैं वे विद्वान पतिको पाने और उसकी प्रियतमा बनने की अभिलाषिणी होती हैं।

भारत की देवियों ! देखा अपने एक पतिव्रता स्त्री का अन्य पुरुष के प्रति मातृभाव ! अगर सच पूछिये तो यह पातिव्रत का प्रभाव और सतीत्व की शानदार विजय थी। माताओं और भगनियों ! तुम भी इसी मार्ग का अवलम्बन करो और भविष्य में पैदा होने वाली सन्तानों के लिये अपना उच्च आदर्श रखती जाओ, ताकि किसी को भी मातृ-जाति पर अथवा स्त्री-जाति पर आश्चर्य न जगाने का अवसर ही प्राप्त न हो।



भारतवर्ष में लक्ष्मी, सरस्वती, सीता, अनसूया, सुलोचना, दमयन्ती आदि अनेक सती स्त्रियाँ हो गयी हैं। यदि इनके पातिव्रत के प्रभाव का इतिहास लिखा जाय तो एक मोटा सा ग्रन्थ ही बन जाय। इसलिये भारत की लजनाओं सती और आदर्श स्त्रियों का अनुकरण करना सीखो। यह बात मिथ्या है कि—

“आदर्श स्त्रियाँ केवल प्राचीन समय में ही हुआ करती थीं। कलियुग में सती और आदर्श स्त्रियों का प्राविर्भाव होना ही असम्भव है।” आत्मोन्नति करने की प्रबल इच्छा रखने वाली देवियों के लिये आज भी सतयुग विद्यमान है। वर्तमान समय में भी भारत में कितनी ऐसी श्रेष्ठ महिलाएँ हैं, जो अपने चाद चरित्र का दिव्य प्रकाश चारों ओर फैला रही हैं। मैं चाहता हूँ भारत का समस्त स्त्री-समाज इसी प्रकार उच्च सद्गुणों से अपनी आत्माओं विभूषित करे और स्वच्छ हृदय से मिट्टी, परोपकारी और पति-व्रता बनने का संकल्प करे। इसी से मिलनी जुझनी सम्मति संस्कृत भाषा के श्रेष्ठ कवि वाल्मीकि मुनि देते हैं—

वीर दुर्गावती—महाराणी दुर्गावती मारुडलाराज्य के अधिपति राजा दलपतिसिंह की बीर पत्नी थीं । दिल्लीपति अकबर दलपतिसिंह से भय खाता था और परोक्षरूपमें युद्ध करने से हिचकता था । जब कभी उसने सामना किया, उसे मुँहकी खानी पड़ी । जब तक वे जीवित रहे अकबर की दाल न गलसकी । अकस्मात् दैव की करालगतिने उनको शीघ्रही इस असार संसारसे उठालिया । प्रजामें हाहाकार मचगया । रानी दुर्गावती विधवा हो गईं । उनके जीवन का सर्वस्व लुटगया । राजपूत प्रथा के अनुसार पति के साथ सती हो जाने की तैयारियाँ करने लगीं परन्तु उनकी गोद में एक तीनवर्ष का बालक था जिससे देख उनका हृदय काँप उठता था । उन्होंने सोचा मेरे सती हो जानेपर इस अवोधबालक की क्या दशाहोगी । यह निसहाय हो जायगा और जीवित रहना असम्भव है । फिर राज्य की क्या हालत होगी । इस प्रकार विचारों के आते ही सती होने का विचार त्यागदिया । पति के पैरोंपर चलकर उनके गौरव की रक्षा करना और उनका नाम अमर करना, साथ ही साथ प्रजा को सुखदेना और जीवित रहकर स्वदेश और जाति के नामपर प्राणाहुति देना सती हो जाने से कहीं श्रेयस्कर समझा ।

अतः पति के क्रिया-कर्म से निश्चिन्त होने के बाद राज्य का समस्त कार्यभार अपने हाथ में ले लिया । राज्य चलाने में अपने पति की नीति का ही अनुसरण किया । राज्य का कार्य पूर्ववत् चलने लगा । प्रजा भी रानी दुर्गावती के दयालु स्वभाव और निरपेक्ष वर्तव्य से प्रसन्नतापूर्वक कालयापन करने लगी । धूर्तों और

विश्वासवातियों की एक भी दाज उनके सामने न गलने पाती थी । रानी अपनी प्रजा को पूर्ववत् सुखी देख बड़ी प्रसन्न हुई ।

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है कि मुगलों का दांत सम्पत्तिशाली मारण्डलापर रहता था, पर दलपतिसिंह की वीरता के आगे उनकी एक न चलती थी । परन्तु राजा के मरते ही उनके प्रसन्नता का परावार न रहा । उज्जैन का समकालीन नन्दाव आशफ खाँ अपनी ताक लगाये बैठा था । उसने रानी को असहाय और अज्ञान आक्रमण करने का अच्छा अवसर देखा । दिल्ली जाकर अकबरसे मारण्डला को हस्तगत करने का अच्छा मौका बनजाया । यस क्या था ? अकबर ने तुरन्त आज्ञा दे दी । आशफ खाँ एक विशाल सेना ले मारण्डलापर चढ़ आया ।

रानी को जिस बात का संदेह था वही मानने आ गया । वे युद्ध करना नहीं चाहती थीं क्योंकि अपनी निर्गुह प्रजा का एक पदना और धन व्यय करना व्यर्थ समझती थीं । इनके लिये उन्होंने प्रयत्न भी किया परन्तु व्यर्थ । रान का प्यासा आसक्त नाना व्यक्तियों से कम माननेवाला था । युद्ध अनिवार्य समझ उन्होंने एक अन्तिम पत्र लिख लिखा जिस का आशय यह था—

लौट जावें । यदि मेरे निवेदन को स्वीकार न करेंगे, तो याद रखिये, मैं क्षत्राणी की बेटी हूँ, एक वीर की पत्नी हूँ । भय से भागनेवाली नहीं और न बिना युद्ध के तिलभर ज़मीन दे सकती हूँ । क्षत्राणियों के बल का तजुर्वा कराऊँगी और इस अन्याय का बिना बदला लिये शान्त न बैठूँगी । याद रखना, एक हिन्दू स्त्री अपनी जाति और स्वदेश की रक्षा के लिये हर समय प्राण की ममता छोड़ देती है । खूब सोच समझकर युद्धभूमि में पैर रखना । यदि आपकी विजय भी होगी तो वह हर्षकी नहीं बल्कि हँसी और बदनामी का कारण होगी और यदि उल्टा हारना पड़ा तो डूबमरने के लिये चिल्लूभर पानी भी नसीब न होगा ।”

आसफ़ पर इसपत्र का उलटा ही प्रभाव पड़ा । उसने दूतद्वारा कहला भेजा कि तुम्हारा हित इसी में है कि मेरी अधीनता चुपचाप स्वीकार करो । तुम्हारी इन पेचीली बातों में आसफ़ नहीं फँस सकता ।

आसफ़ का उत्तर पातेही महाराणी आग बबूला हो गईं । आँखों से अग्नि की ज्वाला निकलने लगी । तुरंत सेना को तैयार होने की आज्ञा दे दी । यथासमय दोनों ओर की सेनायें युद्धभूमि में डट गईं । घमासान युद्ध हुआ । राजपूतों की विलक्षण मार के सामने मुग़ल सेना न टिक सकी । मुग़लों के पैर उखड़ गये और भाग खड़े हुए ।

आसफ़ को यह हार काटे के समान चुभने लगी । वह चुप न बैठ सका और पहिले से भी अधिक सेना का संगठन कर दूसरीवार चढ़ाया । महाराणी ने भी द्विगुणित उत्साह से मुग़लों का सामना

किया । दूसरीवार भयकर युद्ध छिड़ गया । बाणों की सरसराहट और तलवारों की झनझनाहट ने अपरूप धारण कर लिया ।

महाराणी दुर्गावती का पुत्र वीर बल्लभ जो उस समय केवल १५ वर्ष का था, नयाजोश और नई उमर के साथ यवनों को मूली की तरह काटता हुआ आगे बढ़ने लगा । देखते-रखते की नज़ी रहचली । वीर बल्लभ और रानी का सैन्य संचालन देख राक्षसों के छक्के छूट रहे थे । इस प्रकार कई बंटे युद्ध होने के पश्चात् वीर बल्लभ का घोड़ा ठोकर खाकर गिरपड़ा । फिर क्या था, मदान्य मुसलाने एकसाथ मिश्रकर आक्रमण किया । परन्तु महाराणी की दृष्टि वहाँ तक पहुँच गई । कितनों का सिरच्छेद करती हुई वीर-बल्लभ तक पहुँच गई और उसे उठवाकर किने में भिजवा कर स्वयं युद्ध में जुट गई ।

कर लें । परन्तु वाह रे रानी ! उसने कहा “खबरदार ! ऐसीबात न करना, मरना तो एकदिन सभी को है । मैं युद्ध में मरना सबसे उत्तम मृत्यु समझती हूँ परन्तु पीठ दिखाना या हार मानना नहीं पसन्द करती । यह हिन्दू रमणी का धर्म और आदर्श है । मैं यह भी जानती हूँ कि जीत नहीं सकती और बच भी नहीं सकती परन्तु याद रखो क्षत्राणी अपना प्राणदेकर भी मान की रक्षा कर सकती है । यदि तुम मेरे लायक कोई उपकार कर सकते हो तो इतना करो कि यवनोंके हाथसे मुझे न मरना पड़े । मेरा शरीर यवन अपवित्र न करने पावे । यह तलवार जो और मेरा शिर धड़ से अलग कर दो ।

परन्तु सरदार को आगापीछा करता देख उन्होंने अपने ही हाथ से गर्दनपर एक ऐसा वार किया कि सर धड़ से अलग पृथ्वी-पर नाचने लगा । इस प्रकार\*रानी अपनी अमर-कीर्ति छोड़ संसार के लिये नारी शक्ति का परिचय देती हुई स्वर्ग को चली गई ।

विलास कुमारी—अजमेर के कुछदूर अचलगढ़ नाम का एक प्रसिद्ध किला था । किले का आधिपत्य सोलंकी-सेनापति विक्रमसिंह के हाथ में था । उनकी अध्यक्षता में बहादुर राजपूतों की एक सुसंगठित सेना थी जो समय समयपर अचलगढ़ के लिये अपने प्राणों की आहुति देने के लिये प्रस्तुत रहती थी । विक्रमसिंह को एक

\* महारानी दुर्गावती का पूरा इतिहास जानने के लिये हमारे यहाँ से प्रकाशित “वीरदुर्गावती” मंगाकर पढ़ सकती हैं । मू० ॥१)

कन्या के अतिरिक्त अपना कहनेवाला कोई न था । क्योंकि पत्नी के देहावसान के पश्चात् उन्होंने दूसरा विवाह नहीं किया था कन्या का नाम देवयानी था परन्तु उसे वेशभूषा अधिक पसन्द होने के कारण विक्रमसिंह उसे विलासकुमारी के नाम से पुकारा करते थे । राजपूत अपने पुत्र को जैसी शिक्षा दिया करते हैं, विक्रमसिंह भी अपनी कन्या को वैसी ही शिक्षा देते थे । धीरे २ वह अश्वारोहण और अस्त्र-शस्त्र संचालन में ऐसी निपुण हो गयी कि बड़े २ योद्धा उसके सामने नत-मस्तक हो जाते थे । युद्ध में उसे ऐसा प्रेम हो गया कि प्रायः वह पिता के साथ युद्धभूमि में जाय करती और उसके असीम साहस और नीयता को दृढ़ जोग मनो भूरि २ प्रशंसा करते ।

बबूला हो गये । राजपूती रक्त उनके नस २ में संचार करने लगा । उन्होंने तुरंत सेना को तैयार होने की आज्ञा दे दी ।

युद्ध सामग्री ठीक हो जानेपर विक्रमसिंह सेना सहित उस मैदान में जा पहुंचे और रण-भेरी बजा दी । यवन-सेना इस आकस्मिक विपत्ति को देख घबड़ा उठी । अफ़जल जो अभी तक गुलछों उड़ा रहा था, तुरन्त सचेत होगया और शत्रुओं पर आक्रमण करने की आज्ञा दे दी । देखते २ “ हर २ महादेव ” और “ अल्ला हे अकबर ” के गगनभेदी शब्दों से आकाश मगडल गूँज उठा ।

खूब घमासानयुद्ध हुआ । थोड़े ही समयमें दोनों तरफ़के कितने ही वीर धराशायी हो गये । युद्धभूमि रक्त से प्लावित हो उठी भयानक दृश्य था । एकाएक अफ़जल विक्रमसिंह के निकट आ पहुँचा और कहा “ राजपूत वीर ! तुम वास्तव में वीर हो, मैं तुम्हारा वध करना नहीं चाहता वशतः विलासकुमारी को मेरे सुपुर्द कर दो । ” विक्रमसिंह को यह बात असहनीय हो गई । उन्होंने तलवार खींचकर एक भरपूर वार अफ़जल पर किया परन्तु तलवार अफ़जल को लगने के पूर्व ही एक यवन सैनिक ने दूर से ही धोखे से कटार का एक ऐसा निशाना मारा कि विक्रमसिंह घोड़े से नीचे गिर पड़े ।

अपने सेनापति को मरता हुआ देख राजपूत-सैनिकों का धैर्य छूट गया । वे भाग खड़े हुए । परन्तु उसी समय एक १५ वर्षीय युवक ने लजकारकर कहा “ राजपूत-ललनोंओं की कोख को कलंकित करने वाले कायरों ! स्वदेश को पराधीनता की वेड़ी में अवद्ध कराने वाले नर-पिशाचों ठहरो ! मेरे जीते जी अचलगढ़ पर यवनों का



आधिपत्य होना अलम्भव है । यदि तुममें से कोई भी, आशा की अवहेलनाकर युद्धस्थल से पीठ दिखावेगा तो समझ रखो फिर भी जीवित नहीं रह सकते । सभी को मृत्यु दण्ड भोगना पड़ेगा । उधर देखो ! अभी अचलगढ़ का रक्त-मिश्रित पताका मेरे हाथ में है ।"

भागते हुये राजपूत सैनिक इस संभ्रात युवक की कठोर आशा को सुन लौटपड़े । सर्वोंने इस नये सेनापति की अध्यक्षता में वायु-वेग से यवनापर आक्रमण किया । घमासान युद्ध आरम्भ हो गया। यह आगन्तुक जिधर भी घुसता सैकड़ों को तत्तवार के घाट उतार देता । अपने सेनापति की अनुपम वीरता को देख राजपूत-सैनिक भी द्विगुण उत्साह और साहस से लड़ने लगे । जगत्तार एक प्रहरतक युद्ध हो । के पश्चात् यवनों के पैर झट्ट गये । यवन-सेना अपनी जान लेकर जिधर रास्ता भिन्ना उपरही वेतशग नागने लगी । देखते २ युद्धभूमि यवनों से खाली हो गयी । अकृमज भी अपनीजान ले एकतरफ भागा ।

क्रोध साथ ही साथ हुआ। उसने कहा “काफिर बालक ! मेरे हाथो क्यों व्यर्थ प्राण गवाने आया है ।” बालक ने उत्तर दिया “घमंडी ! मूर्ख ! अच्छी तरह आँखें खोलकर देख कि मैं बालक नहीं स्त्री हूँ ।” इतना कहतेहुए उस बालक ने पगड़ी उतारकर फेंक दी। काजे मेघ में पूर्णिमा के चाँद की भौंति कामिनी का कमनीय मुख दिखा लाई पड़ा। विलासकुमारी ने कहा “दुष्ट ! व्यभिचारी सेनापते ! अब पहचाना कि मैं कौन हूँ ।”

भय और विस्मय से उस भुवन मोहिनी, खड्ग-धागिणी साक्षात् दुर्गा को निहारतेहुए उदासीन मुँह से अफ़जल ने कहा “अहा ! तुम तो विक्रमसिंह की कन्या हो ।”

विलासकुमारी ने झपटकर एक हाथ से अफ़जल के सर के बाल पकड़े तथा दूसरे हाथ से तलवार तानकर कहा “विक्रमसिंह की कन्या आज पितृ-हन्ता के खून से अपने परलोकगत पितृदेव का तर्पण करेगी। यदि शक्ति हो तो अपने प्राण बचाने की चेष्टा कर।

अफ़जल ने काँपतेहुए हाथ से विलासकुमारी को लक्ष्यकर एक तलवार चलाई परन्तु, उसकी तलवार विलासकुमारी के गर्दनपर पड़ने के पहले ही उसका कटासिर विलासकुमारी के हाथ में लटकने लगा। इस तरह विलासकुमारी ने आज अपने पिता के हत्यारों का बदला ले मारे हर्ष के गदगद हो उठी।

कर्मदेवी—कर्मदेवी के पिता का नाम दुर्जनसिंह था जो जालोर के अधिपति थे। जिस समय अकबर ने महाराणा प्रताप का सामना हल्दी घाटी के मैदान में किया था, उस समय दुर्जनसिंह ने

अकबर का पत्र ग्रहण किया था। कर्मदेवी ने उन्हें लात समझाया परन्तु उन्होंने ऐक न मानी। पिता की इस नीच वृत्ति को देख कर्मदेवी को बड़ी वेदना हुई। पिता के प्रति आस्था के बदले पृष्ठा ने बर कर दिया। परन्तु कर्मदेवी ने अपने हृदय में प्रतिज्ञा की कि जबतक इस शरीर में प्राण विद्यमान है, यवनों को राजपूतों की इस पवित्र भूमिपर पैर न रखने दूँगी। इस प्रतिज्ञा को कार्यरूप में परिणत करने के लिये उसने कई क्रिया का एक संचिक समूह बनाया जिसका काम था यवनों को जहाँ कहीं भी राज्य-सीमा के अन्दर देखे शिरच्छेद कर डाले।

एकदिन जंगलों में यवनों की गोज में घूमती हुई उस ही दो वीर सखियाँ से पूगल राज्य के युवराज मल्लसिंह ने भेंट ले गई। उन्होंने उनको यवन समस्त तीरों की बाँझार में घातक कर दिया। परन्तु अन्त में एक राजपूत जान छोड़ दिया।

कर्मदेवी को इस घटना का समाचार मालूम हो गया। अकबर सखियों को इस कृत्य के लिये बहुत फटकारा। युमको नाशुप हो जानेपर कि वे पूगलराज्य के युवराज हैं, सम्मानार्थ बर्षों तक नहीं लिवालाई। कर्मदेवी के फटकारने का यही कारण था कि मल्लसिंह के शौर्य एवं बहादुरी का नाम सुन उन्हें दृश्यमें बरत आ पहुँची थी।

सखियों में से एक ने कहा कि तब भी वे आपसे पिता के पुत्र के पुत्र हैं और शत्रु का नश कराना राज्य-धर्म है।

आखिर हैं तो पिता ही । उन्होंने केवल जन्म दिया है । परन्तु मैं पत्नी हूँ जासोर की मिट्टी से ! और इसी पवित्र भूमिको पिताजी ने यवनो के निरीक्षणपर छोड़ रखा है । इससे बढ़कर शत्रु और कौन हो सकता है । मल्लसिंह ! देश और जाति के लिये मर मिटनेवाले त्यागमूर्ति हैं । मेरे विचारों के समर्थक हैं । मैं उनका हृदय से स्वागत करूँगी ।

कर्मदेवी की सुन्दरता और प्रशंसा को सुन मल्लसिंह कर्मदेवी से भेंट करने का निश्चयकर कर्मदेवी के महलतक पहुँच गये । दोनों परस्पर मिलकर बड़े आनन्दित हुए । स्वदेश-रक्षा के निमित्त अनेकानेक बातें हुईं । मल्लसिंह की वीरतापूर्ण बातों को सुन कर्मदेवी उनपर मुग्ध हो गई । दोनों प्रणय-बन्धन में आवद्ध हो गये ।

इधर मल्लसिंह अकबर की आँखों में खटका करते थे । इसके दो कारण थे । एक तो यह कि कर्मदेवी उनको चाहती थी दूसरे यह कि इन्होंने महाराणा प्रताप का पक्ष \* हल्दीघाटी की लड़ाई में ग्रहण किया था । अकबर चाहता था कि कर्मदेवी से विवाहकर दुर्जयसिंह को हमेशा के लिये अपना हितैषी बना लूँ । इसलिये दुर्जयसिंह के पास कईवार इस आशय का पत्र लिखा । परन्तु वीर कर्मदेवी की अस्वीकृति अकबर की लहलहाती हुई आशापर पानी फेर देती थी । दुर्जयसिंह भी कर्मदेवी की इच्छा के विरुद्ध कुछ नहीं कर सकते थे क्योंकि वह थी बड़ी हठीली । कोई दूसरा उपाय न देख अकबर ने अपने रास्ते में विघ्न-स्वरूप मल्लसिंह को ही दूर कर देने का पङ्क्यन्त्र रचना आरम्भ किया परन्तु कर्मदेवी की अनुपम चालोके आगे उसकी एक भी मनोकमना पूर्ण न हो सकी । उसका सब प्रयत्न व्यर्थ गया ।

---

छ "हल्दी घाटी का युद्ध" पढ़ने के लिये हमारे यहाँ से प्रकाशित "महाराणा प्रताप" नामक पुस्तक मँगकर पढ़ सकती है ।





